

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN PARA PERSONAS CUIDADORAS 2016

RECOMENDACIONES DE PREVENCIÓN Y ACTUACIÓN PARA PERSONAS CUIDADORAS ANTE LA APARICIÓN DE SINTOMATOLOGÍA EN SITUACIONES DE RIESGO RELACIONADAS CON EL CALOR

- 1.- Prevenir el calor. Consejos
- 2.- Actuación ante la aparición de sintomatología en situaciones de riesgo relacionada con el calor
- 3.- Actuación ante una situación de urgencia relacionada con el calor
- 4.- Efectos sobre el sueño del exceso de calor
- 5.- Precauciones con la cadena de frío en medicamentos y alimentos

1.- Prevenir el calor. Consejos

Beber y continuar comiendo

- Beber lo más posible, agua, zumos, bebidas sin alcohol....aún sin ganas, mínimo un vaso cada dos horas.
- Comer según su costumbre, fraccionando las comidas, preferentemente frutas y legumbres.
- Evitar comidas calientes y pesadas.

Mantenerse fresco

- Permanecer en el domicilio en la habitación más fresca.
- Aire acondicionado.
- Cerrar ventanas y cortinas de ventanas expuestas al sol.
- Abrir ventanas y ventilar en la noche.
- Tomar baño o ducha varias veces al día o utilizar toallas húmedas sobre la piel para refrescarse.
- Use ropa holgada, de colores claros.
- Evitar habitaciones con techo de uralita.

Protegerse del calor

- Evitar salidas y actividades en las horas de más calor (11-17h.).
- Si debe salir procure estar a la sombra.
- Cabeza protegida, vestidos claros y amplios.
- Utilice protección solar factor 15 o incluso mayor.
- Lleve agua.

Otros consejos

- Visite a personas aislada y frágiles de su entorno al menos dos veces al día y ayúdelas a comer y beber.
- NUNCA deje a nadie en un vehículo estacionado
- Si toma medicamentos o nota síntomas inhabituales consulte con su médico

2.- Actuación ante la aparición de sintomatología en situaciones de riesgo relacionada con el calor**CALAMBRES POR CALOR**

Los calambres por calor afectan generalmente a las personas que sudan mucho cuando practican actividades físicas intensas. Este sudor agota la sal y la humedad del cuerpo. El bajo nivel de sal en los músculos produce calambres dolorosos. Los calambres también pueden ser un síntoma en el agotamiento por calor.

Sintomatología:

- Dolor o espasmos musculares — generalmente en el abdomen, brazos o piernas — que pueden estar asociados con una actividad extenuante.

Qué hacer

- Hágale parar toda actividad y siéntele con tranquilidad en un lugar fresco.
- Que beba zumos o una bebida deportiva.

- No deberá reanudar actividades extenuantes durante algunas horas después de que hayan cesado los calambres, porque un esfuerzo adicional puede llevar a agotamiento por calor o insolación.

Si con las medidas anteriores los calambres no se atenúan en 1 hora, derivar a un servicio médico.

SARPULLIDO POR CALOR

El sarpullido por calor es una irritación de la piel ocasionada por el sudor excesivo en clima cálido y húmedo. Puede ocurrir a cualquier edad pero es más común entre los niños pequeños.

Síntomatología:

- Piel enrojecida con granos o pequeñas ampollas. Es más probable que aparezca en el cuello, la parte superior del pecho, las ingles, debajo de los senos y la parte interna de los codos.

Qué hacer:

El mejor tratamiento consiste en buscar un lugar más fresco y menos húmedo.

Mantenga la parte afectada seca. Puede utilizar tela natural como un trozo de sábana, o talco con cuidado de que no se emplaste. Trate de evitar los ungüentos o cremas porque conservan el calor y la humedad de la piel y pueden empeorar la situación.

El tratamiento es sencillo y en general no requiere atención médica.

ERITEMA SOLAR

El eritema o quemadura solar debe evitarse porque daña la piel. Aunque en general produce poca molestia y se cura a menudo en aproximadamente una semana, un eritema más grave puede requerir atención médica.

Síntomatología:

- La piel se vuelve roja, dolorida y anormalmente caliente después de expuesta al sol.

Qué hacer

- Debe evitar la exposición repetida al sol.
- Aplique compresas frías o sumerja la parte afectada en agua fría.
- Aplique loción hidratante a las partes afectadas. No utilice bálsamos, ni ungüentos.
- No reviente ni vacíe las ampollas.

3.- Actuación ante una situación de urgencia relacionada con el calor

INSOLACIÓN/ GOLPE DE CALOR

La insolación sobreviene cuando el cuerpo no puede controlar su temperatura: la temperatura corporal se eleva rápidamente, el mecanismo del sudor falla y el cuerpo pierde la capacidad de enfriarse. La temperatura del cuerpo puede llegar hasta los 41°C o más en 10 a 15 minutos. La insolación puede ocasionar la muerte o una discapacidad permanente si no se proporciona tratamiento de emergencia.

Síntomatología:

- temperatura corporal muy elevada (superior a los 39°C, por vía bucal)
- piel roja, caliente y seca (sin sudor)
- pulso rápido y más fuerte de lo normal
- dolor palpitante de cabeza
- mareo
- náuseas
- confusión
- pérdida del conocimiento

Qué hacer:

Si observa alguno de estos síntomas, puede tratarse de una emergencia mortal.

Solicite que alguien pida ayuda médica inmediata mientras usted empieza a enfriar a la persona afectada. Haga lo siguiente:

- Lleve a la persona afectada a una zona de sombra.
- Enfríe a la persona afectada rápidamente utilizando cualquier método disponible. Por ejemplo: sumerja a la persona en una bañera con agua fría; bajo una ducha fría; rocíele con agua fría de una manguera de jardín; utilice una esponja mojada con agua fría; o, si la humedad es baja, envuelva a la persona afectada con una sábana mojada y abaníquela vigorosamente.
- Vigile la temperatura del cuerpo y siga tratando de bajar la temperatura hasta los 38.3- 38.9°C.
- Llame al Centro Coordinador de Urgencias.

Algunas veces, los músculos de la persona afectada se contraen involuntariamente como resultado de la insolación. Si esto sucede, trate que la persona no se lastime, pero no coloque ningún objeto en su boca ni le dé de beber. Si vomita, colóquele de costado para mantener las vías respiratorias libres.

AGOTAMIENTO POR CALOR

El agotamiento por calor es la respuesta del cuerpo a una pérdida excesiva de agua y sal contenidas en el sudor. Quienes tienden más al agotamiento por calor son los ancianos, las personas que padecen de alta presión arterial y quienes trabajan o hacen ejercicio en ambientes calurosos.

Síntomatología:

- sudor copioso
- palidez
- calambres musculares
- cansancio
- debilidad
- mareo
- dolor de cabeza
- náuseas o vómito
- desmayo
- piel tibia y húmeda
- pulso rápido y débil
- respiración rápida y poco profunda.

Qué hacer

Ayude a la persona afectada a enfriarse

Entre las medidas de enfriamiento que pueden resultar eficaces figuran las siguientes:

- Bebidas frescas, sin alcohol
- Descanso
- Ducha, baño o baño de esponja o con paños fríos
- Un ambiente con aire acondicionado
- Ropa liviana

Si el agotamiento por calor no se atiende, puede degenerar en insolación. Si los síntomas empeoran o duran más de 1 hora active un servicio de urgencia, avisar al Centro Coordinador de Urgencias.

4.- Efectos sobre el sueño del exceso de calor

- Los efectos de una ola de calor pueden ocasionar trastornos en el sueño de niños y adultos.
- El calor excesivo por la noche (cuando supera los 26-28 grados) produce interrupciones en el sueño haciéndolo superficial, lo que hace que la persona por la mañana no se sienta ni descansado ni despejado. Esta falta de descanso puede ocasionar durante el día, una disminución del rendimiento, irritabilidad y cansancio.
- Estos efectos tienen peores consecuencias en el caso de los cambios repentinos de temperatura, ya que éstos requieren un tiempo de adaptación. Si hay un brusco aumento de temperatura, la sensación térmica, la sensación de agotamiento y la calidad del sueño es mucho peor que posteriormente con una temperatura similar.
- El exceso de calor afecta especialmente en las personas que padecen insomnio, aproximadamente el 10% de la población.
- **Estos problemas son más importantes en los ancianos ya que sus ciclos de sueño son más irregulares y superficiales y tienden a despertarse muchas veces por la noche y tener episodios de somnolencia durante el día.**

Qué hacer

- Además de los consejos generales para las épocas con exceso de calor podemos disminuir sus efectos sobre el sueño, teniendo en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Establecer un horario regular de sueño, incluso en fines de semana, y dormir lo suficiente como para sentirse satisfechos por las mañanas una media de 7 a 9 horas diarias. Los niños suelen requerir más tiempo.
- Asimismo, aconseja cenar regularmente a las mismas horas y de forma ligera, no consumir ni alcohol, ni cafeína ni otros excitantes antes de acostarse y suspender las actividades del hogar o el trabajo antes de meterse en la cama, reemplazándolas por la lectura o la música.
- Evitar las comidas excesivas y esperar dos o tres horas antes de irse a la cama.
- También se recomienda huir de interferencias exteriores - como el ruido - utilizar colchón y almohada apropiados - ni demasiado duros, ni excesivamente blandos - e intentar no dormir siestas que superen los 30-45 minutos (las siestas aunque no son perjudiciales por sí mismas, si son de mayor duración, pueden ocasionar la pérdida del sueño nocturno).
- Tomar medidas caseras para mantener frescas las habitaciones, como tener las ventanas de la casa cerradas durante el día para que no entre calor en los dormitorios y abrirlas por la noche para que refresque. Mantener aireada la habitación e incluso usar un ventilador. En caso de vivir en casas, es recomendable dormir en los pisos inferiores o bien colocar toldos en las azoteas para evitar el recalentamiento que se produce durante el día en las plantas superiores.
- Superado el umbral de los 27-28 grados se puede recurrir al aire acondicionado, pero siempre a una temperatura no demasiado fría, situando el termostato a una temperatura no inferior a los 23 grados e incluso mayor en caso de niños y ancianos. Durante la noche, algunos mecanismos que regulan la temperatura del organismo funcionan por debajo de lo normal.
- Si no se dispone de aparatos de aire acondicionado se puede recurrir a duchas con agua tibia (no fría) y en situaciones de calor más intenso incluso paños humedecidos.

5.- Precauciones con la cadena de frío en medicamentos y alimentos

Conservación de los medicamentos en caso de ola de calor

Para aquellos medicamentos que precisan condiciones específicas de conservación:

- Medicamentos a conservar entre +2 y +8°C: La conservación se efectúa generalmente en frigoríficos. El medicamento debe extraerse del frigorífico algunos minutos antes de su utilización. En caso de calor elevado, se recomienda usarlos con rapidez una vez salidos del frigorífico.
- Medicamentos que precisan una temperatura inferior a 25 o 30°C: No es necesario mantener unas medidas especiales, salvo las normales. Entendiéndose por normalidad el mantenimiento del fármaco dentro del envoltorio, y éste en un lugar de almacenaje cerrado no expuesto al sol.
- Para los medicamentos que pueden conservarse a temperatura ambiente: No es necesario mantener unas medidas especiales, salvo las normales. Entendiéndose por normalidad el mantenimiento del fármaco dentro del envoltorio, y éste en un lugar de almacenaje cerrado no expuesto al sol.

Casos particulares:

- Algunas presentaciones farmacéuticas (**supositorios, óvulos, cremas...**) son bastante sensibles a las subidas de temperatura. Al abrirlo su aspecto nos indicará su validez. Todo producto cuya apariencia exterior haya sido modificada, no deberá ser consumido.

- En caso de transporte, los medicamentos a conservar entre +2 y +8°C, deben ser transportados en condiciones que respeten la cadena de frío (recipiente isotérmico refrigerado) pero sin provocar la congelación. El resto de medicamentos no deben

estar expuestos mucho tiempo a temperaturas elevadas como en el interior de un coche. Es aconsejable transportarlos en un recipiente isotérmico no refrigerado.

Condiciones de conservación y consumo de los alimentos.

Las conductas domésticas seguras para mantener la cadena de frío dependerán de la ubicación:

En el lugar de distribución:

- Comprar los productos refrigerados y congelados al final de la compra.
- Utilizar bolsas isotérmicas.
- Colocar rápidamente en el frigorífico o congelador al llegar a su domicilio.

En el domicilio:

- Limitar el tiempo que separa la compra de la preparación de los alimentos, y la preparación del consumo, refrigeración o congelación.
- Colocar los alimentos en el frigorífico en función de los compartimentos refrigerados y categorías de los alimentos. Conviene respetar las tres zonas de frío del frigorífico, la zona de 6 a 10°C (mantequilla, huevos, salsas industriales, frutos y legumbres frescas, quesos curados); la zona de 4 a 6°C (lácteos, quesos frescos, legumbres y frutos cocidos, pasteles) y la zona de temperatura inferior a 4°C (pescados, carnes, charcutería...).

- La descongelación se realizará en refrigeración. Los productos descongelados se cocinarán inmediatamente o se conservarán refrigerados un tiempo adecuado que

evite la alteración de los mismos. En ningún caso se re congelarán los alimentos descongelados.

- No cargar en exceso el frigorífico.
- Evitar las aperturas frecuentes del frigorífico.
- Mantener una higiene estricta del frigorífico, con la limpieza con agua jabonosa y un enjuague con agua con lejía o vinagre cada 15 días.
- Respetar la fecha de caducidad de los alimentos
- Observar el color y olor de los alimentos antes de prepararlos, cualquier cambio constituye una señal de alarma.
- Limitar la exposición a temperatura ambiente de los productos sensibles, colocándolos inmediatamente en el frigorífico después de su uso.

Temperaturas de almacenamiento

Conservación de comidas preparadas	Temperatura
Comida congelada	< ó = -18°C
Comidas refrigeradas con un periodo de duración inferior a 24 horas	< ó = 8°C
Comidas refrigeradas con un periodo de duración superior a 24 horas	< ó = 4°C
Comidas calientes	> ó = 65°C

Efectos de la temperatura sobre los principales microorganismos patógenos

Temperatura	Influencia de la temperatura
30-37°C	Crecimiento de la mayor parte de los organismos.
> 20°C	Desarrollo de toxinas de estafilococos y Clostridium botulinum
10°C	Se para la génesis de toxinas de estafilococos y Clostridium
6-7°C	Crecimiento de Salmonella, Bacillus cereus. Se detiene el crecimiento de estafilococos
4,5, 2°C	Se detiene el crecimiento de Salmonella. Crecimiento de Listeria
0-1°C	Desaparece el peligro ligado al crecimiento de los principales microorganismos patógenos o a la liberación de toxinas, pero algunos adaptados al frío siguen creciendo (Listeria, Shigella, Yersinia)
-10°C	Se detiene todo el crecimiento bacteriano. Crecimiento de levaduras y hongos
-18°C	Se detiene todo el crecimiento microbiano.