



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

RECOMENDACIONES PARA CENTROS RESIDENCIALES DE PERSONAS MAYORES Y DEMÁS COLECTIVOS SIMILARES DE ALTO RIESGO (2020)

Dirección Regional de Desarrollo e Innovación en Cuidados
Dirección General de Asistencia Sanitaria y Resultados en Salud



**RECOMENDACIONES PARA CENTROS RESIDENCIALES DE PERSONAS
MAYORES Y DEMÁS COLECTIVOS SIMILARES DE ALTO RIESGO:**

1. Prevención y actuación ante la aparición de sintomatología en situaciones de riesgo relacionadas con el calor.
2. Prevención y actuación ante una situación de urgencia relacionada con el calor.
3. Precauciones con la cadena de frío en medicamentos y alimentos

1.- Prevención y actuación ante la aparición de sintomatología en situaciones de riesgo relacionadas 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 de 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 la actividad 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, llamar e informar al 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.

Sintomatología:

- 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.

Sintomatología:

- 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.

• **2.- Prevención y 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.

Sintomatología:

- 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 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.
- Consiga asistencia médica lo antes posible. Avise Servicio de Urgencias o Centro Coordinador de Urgencias según la situación

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, colóquelo 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 y las personas que padecen de alta presión arterial.

Sintomatología:

- sudor copioso
- palidez
- calambres musculares
- cansancio
- debilidad
- mareo
- dolor de cabeza
- náuseas o vómito
- desmayo
- la piel tibia y húmeda
- el pulso rápido y débil
- la 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. Llame e informe al médico si los síntomas empeoran o duran más de 1 hora.

3. 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.
- En casos de almacenaje de los medicamentos en solución deben adoptarse condiciones de conservación adecuadas (recipientes isotérmicos) o proceder regularmente a su reemplazo.

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 la residencia.

En la residencia:

- 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 recongelarán 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.

**PLAN ANDALUZ PARA LA PREVENCIÓN DE LOS EFECTOS
DE LAS TEMPERATURAS EXCESIVAS SOBRE LA SALUD 2020**

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. |

PLAN DE ACTUACIÓN ANTE LAS TEMPERATURAS EXTREMAS EN UNIDADES DE SALUD MENTAL COMUNITARIAS

El fortalecimiento de la capacidad de respuesta de los servicios sanitarios ante las altas temperaturas se hace imprescindible, una vez conocida la asociación del calor con el incremento de los problemas de salud en determinadas poblaciones de mayor riesgo.

Desde el año 2004, el Servicio Andaluz de Salud (SAS), ha establecido diversas líneas de trabajo para hacer frente de manera efectiva a los problemas de salud que pueden derivarse de las elevadas temperaturas alcanzadas en verano sobre la población más susceptible.

El Plan de Actuación ante las Temperaturas Extremas, tiene como **objetivos**:

1. Reducir el impacto sobre la salud asociado al incremento de la temperatura estival y a posibles olas de calor.
2. Establecer un sistema de coordinación e intercambio de la información entre las instituciones implicadas.
3. Centrar los esfuerzos preventivos en las poblaciones de riesgo de morbilidad y mortalidad por causa de temperaturas elevadas, identificándolas y estableciendo un seguimiento personalizado con los recursos ya existentes.

Estas líneas de trabajo se estructuran dentro del Plan Andaluz de Prevención contra los Efectos de las Temperaturas Excesivas sobre la Salud de la Consejería de Salud.

Dichas intervenciones se realizan en coordinación con los equipos de Enfermería de Atención Primaria y Hospitalaria y con el Centro de Información y Servicios Salud Responde.

Desde el Plan Integral de Salud Mental y la Dirección de la Estrategia de cuidados se propone **ampliar esta línea de trabajo a partir del año 2014**

integrando en este Plan a los profesionales de las Unidades de Salud Mental Comunitaria (USMC)

Plan Andaluz de Prevención contra los Efectos de las Temperaturas Excesivas sobre la Salud: Inclusión pacientes TMG

En el marco de Plan de Temperaturas Extremas es preciso subrayar que TODOS los pacientes con TMG, con o sin nivel de riesgo definido con anterioridad, deben ser seguidos de forma más intensiva por el equipo de Enfermería cuando haya alerta por altas temperaturas, por las necesidades de cuidados derivados de su patología mental y/o física, por lo que deben ser destinatarios de:

- Consejos para evitar y controlar el calor, dirigidos al paciente y sus cuidadores familiares o formales (FAISEM)
- Monitorización de signos y síntomas relacionados con el calor
- Activación de redes sociales y recursos de apoyo
- Aplicación de protocolos y recomendaciones en caso de problemas de salud relacionados con el calor

Distribución del material de soporte

Con de fin de asegurar los cuidados a las personas que tengan su domicilio en un recurso residencial de FAISEM, serán distribuidos los protocolos y recomendaciones a estos a través del responsable del programa residencial de la Dirección Regional de FAISEM.

Asimismo, la enfermera tiene a su disposición material didáctico del Plan de Temperaturas Extremas para impartir talleres a cuidadores/as familiares y formales (FAISEM) si lo estima oportuno.

Seguimiento Telefónico Altas Temperaturas

Población diana

Criterios de inclusión:

1. Tener un **trastorno mental grave y estar incluido en el PAI TMG**, y
2. Tener al menos uno de las siguientes necesidades de cuidados, según

NANDA:

- **Riesgo de desequilibrio de la temperatura corporal** r/c exposición al calor sin las debidas precauciones; ropas inadecuadas para la temperatura ambiente; sedación
- **Riesgo de déficit de volumen de líquidos** r/c extremos ponderales; medicamentos; déficit de conocimientos respecto al volumen de líquidos

El seguimiento telefónico es de igual características que las protocolizadas para el plan ya en funcionamiento, consiste en la realización de llamadas telefónicas bajo un protocolo a la población diana, según el nivel de alerta de la provincia identificada por el Instituto de Meteorología. Las llamadas las hacen teleoperadores/as de *Salud Responde*, con posibilidad de derivar a profesionales sanitarios en caso de necesidad.

Desde *Salud Responde* se realiza una entrevista telefónica protocolizada, que permite la activación de 4 algoritmos:

1. Eritema o Quemadura solar
2. Calambres
3. Agotamiento por calor
4. Insolación/Golpe de calor

Acceso al Plan de Temperaturas Extremas

1. Identificación de la Población de Riesgo. Durante el mes de Mayo y primera quincena de Junio se realizará por parte del equipo de Enfermería de las USMC realiza la captación y valoración de las personas con TMG en situación de riesgo ante las temperaturas extremas para el posterior seguimiento y para la inclusión en el Plan de seguimiento telefónico por el centro de información y servicios Salud Responde. Pudiéndose seguir realizándose la captación de pacientes susceptibles de ser incluido durante los meses Julio, Agosto y Septiembre.

Esta captación de las personas en situación de riesgo obedece a los criterios propuestos.

La enfermera de la USMC informa al paciente de la posibilidad de incluirle en este Plan y pide su conformidad explícita.

En el Anexo 1 se encuentran de forma resumida las intervenciones según los niveles de alerta identificada por el Instituto de Meteorología; verde, amarillo, naranja y rojo.

2. Dar de alta en Salud Responde

Todas las enfermeras de las USMC dispondrán de una clave acceso a la aplicación del Plan de Temperaturas Extremas de *Salud Responde*.

En la aplicación se introducen los datos personales y clínicos del paciente.

Posteriormente se activa la entrevista de la campaña de seguimiento telefónico altas temperaturas, que será llevado a cabo por un/a teleoperador/a.

ANEXO 1 INTERVENCIONES DE LAS ENFERMERAS DE LAS USMC

| ANEXO 1 | Población TMG | Nivel de alerta | | |
|---------|---|--|---|------|
| | | VERDE | AMARILLO | ROJO |
| | <p>Nivel de Riesgo 2</p> <p>*La enfermera tiene a su disposición material didáctico del Plan de Temperaturas Extremas para impartir talleres a cuidadores/as familiares y formales (FAISEM) si lo estima oportuno.</p> | <p>La enfermera de la USMC deberá:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar y captar a la población diana entre el censo TMG - Dar consejos para evitar y controlar el calor* - En caso de vivienda inadecuada, identificar implantar, junto al trabajador social, medidas que pallien el entorno - En caso de vivir sólo, identificar redes sociales de apoyo | <p>La enfermera de la USMC deberá realizar visitas domiciliarias y consultas telefónicas para:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dar consejos para evitar y controlar el calor • Monitorizar signos y síntomas relacionados con el calor • Activar redes sociales y recursos de apoyo • En caso de problemas de salud relacionados con el calor, aplicación de protocolos y recomendaciones. • Informar al paciente sobre la posibilidad de ser incluido en Plan de Temperaturas Extremas y pedir su conformidad explícita para ser incluido. • Inclusión en el Plan de Temperaturas Extremas para seguimiento telefónico. | |