

PREVENCIÓN DURANTE LAS OLAS DE CALOR EN LA CONSULTA

El calor está relacionado con patologías como:

AGOTAMIENTO POR CALOR

INSOLACIÓN o GOLPE DE CALOR

Y puede agravar enfermedades o condiciones previas.

PERSONAS CON MAYOR RIESGO:

- Embarazadas
- +65 Mayores de 65 años
- Con autonomía limitada
- Algunos tratamientos farmacológicos
- Consumo de alcohol y drogas
- Deportistas y personas que trabajan al aire libre en las horas centrales del día
- Viviendas difíciles de refrigerar
- Entornos muy urbanizados
- Enfermedades crónicas (cardiovasculares, respiratorias, obesidad, diabetes, etc.)
- Personas que viven solas o en condiciones desfavorables
- 4 Lactantes y menores de 4 años

Todos los veranos se activa el **Plan de actuaciones preventivas de los efectos del exceso de temperaturas sobre la salud.**



Presta atención a las alertas del mapa de temperaturas pinchando **aquí**.

Es muy importante hacer una **VALORACIÓN INTEGRAL** para identificar a las personas con mayor riesgo:

- Valorar el estado general de la salud
- Valorar la medicación prescrita
- Categorizar el posible riesgo

SALUD

- Valorar el grado de autonomía o dependencia
- Identificar a una persona cuidadora o de apoyo si es preciso

AUTONOMÍA

APOYO SOCIAL

- Valorar disponibilidad apoyo: Permanente / Ocasional / Sin apoyo
- Identificar a una persona cuidadora o de apoyo si es preciso

AMBIENTE Y HABITABILIDAD

- Evaluar condiciones en domicilio (ventilación, climatización, higiene..)
- Evaluar condiciones del entorno
- Valorar trabajo y actividad deportiva

NIVEL DE RIESGO

Ausencia
0

EN LOS PRÓXIMOS CINCO DÍAS SE ESPERA

temperaturas que superarán los umbrales establecidos

Bajo
1

1 ó 2 días con temperaturas que superarán los umbrales establecidos

Medio
2

3 ó 4 días con temperaturas que superarán los umbrales establecidos

Alto
3

5 o más días con temperaturas que superarán los umbrales establecidos

RECUERDA

- ✓ Informar por escrito y asegurar la comprensión de:
 - ✓ Las medidas generales de prevención frente al calor.
 - ✓ Los síntomas y signos por los que se debe consultar a un profesional sanitario.
- ✓ Garantizar que se dispone de habilidades y recursos para adoptar las medidas de prevención.
- ✓ En caso de activación de cualquier nivel de riesgo (1, 2 o 3), garantizar un seguimiento SEMANAL o DIARIO, según la valoración integral, por familiares o bien profesionales sanitarios, sociales, voluntariado, etc.
- ✓ Asegurar que las personas que cuidan y apoyan son informadas de las medidas generales de prevención y tienen una adecuada comprensión.