

PLAN DE CALOR 2025. PREVENCIÓN DE EFECTOS EN SALUD POR TEMPERATURAS ELEVADAS EN EUSKADI



RECOMENDACIONES PARA EL SERVICIO DE ASISTENCIA DOMICILIARIA

Los servicios sociales de ayuda a domicilio se relacionan principalmente con personas mayores, personas dependientes y en situación de soledad. Estas personas son especialmente vulnerables a las altas temperaturas.

Es esencial que el personal de asistencia domiciliaria posea formación sobre los peligros que conllevan las altas temperaturas, y sobre las estrategias preventivas. Asimismo, resulta crucial que sepa identificar los signos de trastornos provocados por las altas temperaturas.

El servicio de ayuda a domicilio debe tener en cuenta las siguientes medidas preventivas:

- **Información sobre el calor.** Informar a las personas usuarias de los riesgos de las altas temperaturas para la salud, así como de las medidas preventivas para paliar los efectos del calor.
- **Control de temperatura ambiental.** Comprobar la temperatura de los diferentes espacios del domicilio y aconsejar la permanencia en la estancia más fresca. No es recomendable permanecer en estancias cuya temperatura supere los 26 °C.
- **Hidratación.** Asegurar que las personas aumenten la ingesta de líquidos, preferentemente agua fresca en pequeños sorbos para evitar males digestivos. El uso de gelatinas son una alternativa para mantener una hidratación óptima.
- **Nutrición.** Fomentar el consumo de ensaladas, verduras y frutas para recuperar las sales minerales perdidas por el sudor. Evitar comidas altas en grasas ya que pueden entorpecer la adaptación del cuerpo al calor.
- **Temperatura corporal.** Realizar un seguimiento de la temperatura corporal de las personas más susceptibles a los efectos del calor.
- **Síntomas.** Vigilar cualquier signo temprano de enfermedad por calor, tales como mareos, debilidad o piel excesivamente caliente.



BEROAREN AURKAKO PLANA 2025. TENPERATURA ALTUEK ERAGINDAKO OSASUN ONDORIOEN PREBENTZIOA EUSKADIN

ETXEZ ETXEKO LAGUNTZA-ZERBITZURAKO GOMENDIOAK

Etxez etxeko laguntzako gizarte-zerbitzuek harreman handia dute adinekoekin, mendekotasuna duten eta bakarrik bizi diren pertsonekin. Pertsona horiek guztiak bereziki zaurgarriak dira tenperatura altuekiko.

Funtsezkoa da etxez etxeko laguntzako langileek bero-boladek dakartzaten arriskuei eta prebentzio-estrategiei buruzko prestakuntza izatea. Halaber, funtsezkoa da tenperatura altuek eragindako nahasmenduen zantzuak identifikatzen jakitea.

Etxez etxeko laguntza-zerbitzuak prebentzio-neurri hauek hartu behar ditu kontuan:

- **Beroari buruzko informazioa.** Tenperatura altuek osasunerako dituzten arriskuen berri eman erabiltzaileei, bai eta beroaren ondorioak arintzeko prebentzio-neurrien berri ere.
- **Giro-tenperaturaren kontrola.** Etxeko espazioen tenperatura egiaztatu eta gela freskoenean egotea gomendatu. Ez da gomendagarria 26 °C-tik gorako tenperatura duten geletan egotea.
- **Hidratazioa.** Ziurtatu pertsonek likido gehiago hartzen dutela; ahal dela, ur freskoa zurrupada txikietan, digestio-gaitzak saihesteko. Gelatinak erabiltzea aukera bat da hidratazio optimoari eusteko.
- **Nutrizioa.** Entsalada, barazki eta fruten kontsumoa sustatu, izerdiagatik galdutako gatz mineralak berreskuratzeko. Saihestu gantz handiko janariak, gorputza berora egokitzea oztopa baitezakete.
- **Gorputz-tenperatura.** Beroaren eraginekiko sentikorrekin diren pertsonen gorputz-tenperaturaren jarraipena egin.
- **Sintomak.** Zaindu beroagatiko gaixotasunaren edozein seinale goiztiar, hala nola zorabioak, ahuleziak edo larruazal beroegia.