

## PLAN DE CALOR 2024. PREVENCIÓN DE EFECTOS EN SALUD POR TEMPERATURAS ELEVADAS EN EUSKADI



### RECOMENDACIONES PARA CENTROS RESIDENCIALES DE PERSONAS MAYORES

Los centros residenciales atienden a uno de los grupos especialmente vulnerable a las altas temperaturas.

El personal que trabaja en estos centros debe estar informado y formado sobre los riesgos de las altas temperaturas y las medidas preventivas al respecto. Además, es importante que sepa reconocer y tratar los síntomas de afecciones relacionadas con el calor.

Los centros residenciales de personas mayores deben tener en cuenta las siguientes medidas preventivas:

- **Capacitación del personal.** Informar y capacitar al personal sobre la identificación y manejo de los síntomas de enfermedades relacionadas con el calor. Considerar el aumento de personal para garantizar una vigilancia adecuada.
- **Control de temperatura ambiental.** Comprobar la temperatura de las áreas comunes y habitaciones. No es recomendable permanecer en estancias cuya temperatura supere los 26 °C.
- **Espacios climatizados.** Permanecer 2-3 horas en una estancia climatizada reduce notablemente las consecuencias graves del exceso de temperatura.
- **Hidratación.** Asegurar que las personas residentes 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.
- **Síntomas.** Vigilar en las personas residentes cualquier signo temprano de enfermedad por calor, tales como mareos, debilidad o piel excesivamente caliente.
- **Evaluación médica.** Solicitar al personal médico la identificación de las personas residentes con más riesgo, así como la revisión de sus tratamientos farmacológicos.
- **Temperatura corporal.** Realizar un seguimiento de la temperatura corporal de las personas más susceptibles a los efectos del calor.

## BEROAREN AURKAKO PLANA 2024. TEMPERATURA ALTUEK ERAGINDAKO OSASUN ONDORIOEN PREBENTZIOA EUSKADIN



### ADINEKOEN EGOITZA-ZENTROETARAKO GOMENDIOAK

Egoitza-zentroek tenperatura altuen aurrean bereziki kaltebera den taldeetako bat artatzen dute.

Zentro horietan lan egiten duten langileek informatuta eta prestatuta egon behar dute tenperatura altuen arriskuei eta horri buruzko prebentzio-neurriei buruz. Gainera, garrantzitsua da beroarekin lotutako afekzioen sintomak ezagutzen eta tratatzen jakitea.

Adinekoentzako egoitza-zentroek honako prebentzio-neurri hauek izan behar dituzte kontuan:

- **Giro-tenperatura kontrolatzea.** Eremu komunen eta gelen tenperatura egiaztatu. Ez da komeni 26 °C-tik gorako tenperatura duten geletan egotea.
- **Espazio klimatizatuak.** Klimatizatutako gela batean 2-3 orduz egoteak nabarmen murrizten ditu gehiegizko tenperaturaren ondorio larriak.
- **Hidratazioa.** Ziurtatu egoiliarrek likido gehiago hartzen dutela, ahal dela ur freskoa zurrupada txikietan, digestio-arazoak saihesteko. Gelatinak erabiltzea alternatiba bat da hidratazio optimoa mantentzeko.
- **Nutrizioa.** Entsalada, barazki eta fruituen kontsumoa sustatzea, izerdiagatik galdutako gatz mineralak berreskuratzeko. Saihestu gantz handiko janariak, gorputza berora egokitzea oztopa baitezakete.
- **Sintomak.** Egoiliarren artean beroak eragindako edozein gaixotasun-seinale goiztiar zaindu, hala nola zorabioak, ahultasuna edo larruazal beroegi izatea.
- **Ebaluazio medikoa.** Medikuei eskatu arrisku handiena duten egoiliarrak identifika ditzatela, bai eta haien tratamendu farmakologikoak aztertu ere.
- **Gorputzeko tenperatura.** Beroaren eraginetarako sentikorrenak diren pertsonen gorputz-tenperaturaren jarraipena egin.