



## RECOMENDACIONES FRENTE AL EXCESO DE TEMPERATURAS EN CENTROS SOCIO SANITARIOS

La mejor forma de protegerse durante los días de mucho calor es usar el sentido común y los sistemas tradicionales que nuestra cultura ha utilizado para protegerse en el verano.

- **Instalaciones**

- Durante el día, mantener las ventanas cerradas, toldos y cortinas bajadas. Para proteger del calor es recomendable que en las zonas expuestas al sol las cortinas sean de tejidos reflectantes de colores claros.
- Incrementa la sombra exterior, con elementos que proporcionen sombra, árboles o plantas frondosas. Aumentar la vegetación exterior aumenta el contenido de humedad.
- El personal tiene que conocer de aquellas zonas más frescas del centro y zonas más difíciles de refrigerar para una mejor distribución de los residentes según su riesgo.
- Instalar termómetros en el interior.
- Aprovechar a ventilar por la noche, cuando las temperaturas han descendido.
- Regar el suelo exterior ayuda a enfriar el aire (evite los peligros de resbalones).
- El uso de ventiladores puede aliviar hasta cierto punto los efectos del calor, pero no implican un descenso de la temperatura. Para ello puede ser necesario, en su caso, la utilización de aparatos de refrigeración. Se recomienda no direccionar el ventilador hacia el cuerpo de los residentes.

- **Cuidados personales**

- Beber agua y líquidos con frecuencia.
- Verificar que el agua y hielo estén disponibles.
- Disponer de suministro de sales de rehidratación oral, zumo de naranja, etc. para mantener el equilibrio hidroelectrolítico.
- Adaptar los menús a las comidas frías (preferiblemente con alto contenido en agua).
- Use ropa apropiada: ligera, no apretada, de colores claros y preferentemente de algodón, evitando la ropa sintética. Utilizar sombrero o gorra para protegerse del sol.
- Evitar la exposición al sol sobre todo en las horas más calurosas. Usar protección para los rayos solares, unos 30 minutos antes de salir al sol.
- Aplicarse crema protectora con Factor de Protección alto (factor 50) y repita la operación a menudo
- Desaconsejar la actividad física en las horas más calurosas del día.

- **Precauciones en sus actividades cotidianas**

- No es recomendable realizar actividades que exijan esfuerzo físico importante cuando está haciendo mucho calor. Si es necesario, realizar una hidratación previa al ejercicio y beber de 2 a 4 vasos de agua fresca cada hora. Las bebidas que contienen sales minerales pueden ayudar a reponer lo que se pierde con el sudor (cuidando que no existan contraindicaciones médicas). En el caso de cansancio o mareos, interrumpir la actividad y tratar de ir a un lugar fresco o con sombra.
- Planificar las actividades a primera hora de la mañana o a última hora de la tarde cuando las temperaturas no son tan altas.

- No dejar a los usuarios en vehículos con las ventanas cerradas.
- **Síntomas que puedan indicar exceso de calor.**

Los **primeros indicios** del exceso de calor son:

- calambres
- irritación de la piel o quemaduras
- agotamiento
- temperatura elevada

En este caso se recomienda llevar a la persona a un lugar fresco e intentar bajar la temperatura con paños fríos o un baño con agua fría, así como hidratarle (agua fría, gelatinas, etc.)

Pueden aparecer **síntomas de gravedad**, como son:

- temperatura muy elevada (> 40º C)
- dolor de cabeza
- vómitos
- pérdida de conciencia

Ante este tipo de episodios, se avisará al personal sanitario del centro y en su ausencia al 112.