



MINUTA CUIDADOS FRENTE AL CALOR INTENSO PARA PERSONAS MAYORES Y SU ENTORNO

La exposición prolongada a altas temperaturas, puede provocar una serie de problemas de salud, que además resultan peligrosos e incluso mortales, especialmente para las personas mayores.

En numerosos estudios, se ha descrito un aumento de la mortalidad por olas de calor. Según Fouillet, las olas de calor de agosto de 2003 en Francia, provocaron un aumento relativo de la mortalidad en un 91% en residencias de personas mayores. Según Borst, se informó un aumento del 50% en la mortalidad en residencias de personas mayores de Holanda, cuando la temperatura máxima semanal superaba los 25°C. Baccini, identifica una mayor asociación entre el calor y la mortalidad en personas mayores de 74 años, que en etapas anteriores de la vida.

Las personas mayores, los niños, las personas dependientes, las personas con patologías psiquiátricas y otras personas con enfermedades crónicas, son más vulnerables a los efectos del calor. Así mismo, los efectos secundarios de la medicación y la movilidad limitada, son factores que contribuyen a aumentar el riesgo de las personas mayores frente a las olas de calor.

A continuación, se presentan una serie de acciones preventivas, factores de riesgo y efectos de las altas temperaturas en la población en general, con énfasis en las personas mayores:

I. ACCIONES PREVENTIVAS FRENTE A CONDICIONES DE CALOR INTENSO U OLAS DE CALOR:

Medidas de Prevención General para las personas mayores y personas que cuidan:

- ✓ Mantenerse diariamente informados/as sobre los pronósticos meteorológicos, y estar alerta a los avisos de temperaturas extremas emitidos por las autoridades pertinentes.
- ✓ Mantenga el contacto social. Este al pendiente de sus familiares, amigos/as y pida alguna persona cercana que haga lo mismo por usted.
- ✓ Consuma frecuentemente líquidos, especialmente agua, aunque no sienta sed y con independencia de la actividad que se realice.
- ✓ Evite el café, alcohol y bebidas azucaradas, ya que, pueden favorecer la deshidratación.
- ✓ Permanezca en lugares frescos, ventilados o climatizados.
- ✓ Vista con ropa holgada, fresca, de colores claros y que le permita transpirar.
- ✓ En caso de salir al aire libre, utilice protector solar, sombreros y permanezca o camine por lugares con sombra.
- ✓ Ventile naturalmente la vivienda durante la mañana y a primera hora de la noche.

- ✓ Evite realizar actividad física en las horas más calurosas del día.
- ✓ Consuma comidas ligeras, que ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, entre otras).

Acciones preventivas para dispositivos de cuidado y equipos profesionales al servicio de personas mayores:

- ✓ Proporcione un fácil acceso a agua potable. Para el caso de personas mayores dependientes, mantenga un registro diario de ingesta de agua, que asegure su consumo.
- ✓ Para el caso de personas mayores con restricciones en el consumo de agua, debido a sus enfermedades o al uso de diuréticos, consulte a su médico sobre la cantidad de líquido a beber durante un día de altas temperaturas y lleve un correcto registro de la cantidad de líquido perdido (orina, heces, sudoración, entre otros).
- ✓ Almacene sus medicamentos en un lugar fresco, seguro y protegido de la luz del sol, evitando que se encuentren expuestos a más de 25° C. Terapias sensibles como la insulina, deben estar resguardados en la puerta del refrigerador, con temperaturas entre los 2°C a 8°C. Esto evitará que los medicamentos pierdan sus propiedades y efectividad.
- ✓ Establece un plan de emergencia durante el calor extremo: Conozca la ubicación de los centros de enfriamiento y mantenga en bodega suministros de emergencia como alimentos no perecederos, medicamentos y pañales asegurando un almacenamiento de 15 días.
- ✓ Realice la toma diaria de signos vitales con énfasis en temperatura axilar con termómetro digital ($T^{\circ} > 37.5^{\circ} C$)
- ✓ Conozca los signos de enfermedad por calor y busque ayuda médica: Aprende a reconocer los síntomas de enfermedad por calor, como: calambres musculares, dolores de cabeza, náuseas o vómitos, desmayo, entre otros síntomas.

II. FACTORES DE RIESGO DE LAS PERSONAS MAYORES FRENTE A LAS ALTAS TEMPERATURAS U OLAS DE CALOR:

Presentar una o algunas de las siguientes condiciones médicas y/o sociales.

- ✓ Enfermedades del sistema urinario, insuficiencia renal, cálculos renales, entre otros.
- ✓ Enfermedades cerebrovasculares.
- ✓ Enfermedades cardiovasculares (hipertensión, enfermedad de las arterias coronarias, insuficiencia cardíaca, entre otros).
- ✓ Enfermedades hepáticas (Daño hepático crónico – cirrosis)
- ✓ Enfermedades del sistema respiratorio (Enfermedad Pulmonar Obstructiva, Fibrosis Quística).
- ✓ Diabetes mellitus u otras enfermedades del sistema endocrino.
- ✓ Esquizofrenia o trastornos psicóticos.
- ✓ Enfermedades infecciosas.
- ✓ Enfermedades agudas.
- ✓ Demencias o Alzheimer.
- ✓ Obesidad.

- ✓ Vivir solos/as, contar con escasa capacidad de autocuidado, movilidad reducida o elevado nivel de dependencia.
- ✓ Falta de ventilación y/o aislamiento de la vivienda.
- ✓ Exposición prolongada a altas temperaturas (permanecer al sol o en un auto sin ventilación o aire acondicionado).
- ✓ No contar con información sobre los riesgos de las altas temperaturas u olas de calor.
- ✓ Ser consumidor de: diuréticos, antipsicóticos, anticolinérgicos, anti parkinsonianos, beta bloqueadores, entre otros. Debe consultar a su médico sobre los efectos del calor en las terapias farmacológicas crónicas.

III. CÓMO IDENTIFICAR LOS EFECTOS DEL CALOR EN LAS PERSONAS MAYORES Y CÓMO DEBO ACTUAR:

<p>Signos y síntomas de Erupción o Sarpullido por Calor:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Aparición de pápulas (granitos) rojas pequeñas en cara, cuello, pecho, debajo de las mamas, pubis y escroto. ✓ Puede cursar con infección por estafilococo. ✓ Se atribuye a sudoración intensa. 	<p>¿Cómo actuar?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Quédese en un lugar fresco y seco. ✓ Utilice talco para bajar la humedad de la piel. ✓ Mantenga una buena higiene de la piel y evite la humedad en pliegues. ✓ Evite rascarse por el riesgo de infección y formación de cicatrices.
<p>Signos y síntomas del Edema por Calor:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Edema es Hinchazón causada por exceso de líquido atrapado en los tejidos del cuerpo, habitualmente las extremidades inferiores, especialmente los tobillos <p>Aparece durante los días de calor o en los días posteriores a la llegada de un viajero.</p>	<p>¿Cómo actuar?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Habitualmente disminuye en los siguientes días, una vez que la persona se ha aclimatado. <p>Acuda al centro de salud en caso que los síntomas perduren en los siguientes días.</p>
<p>Signos y síntomas de las Quemaduras Solares:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Piel roja, adolorida, con una temperatura tibia. ✓ Aparición de ampollas en la piel. 	<p>¿Cómo actuar?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Evite el sol directo y las altas temperaturas. ✓ Aplique paños fríos y loción humectante en la zona quemada. ✓ Evite romper las ampollas. ✓ Use ropa liviana y fresca.
<p>Signos y síntomas de Calambres por Calor:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Espasmos o calambres musculares dolorosos en piernas, brazos o abdomen. ✓ Atribuidos a la deshidratación o sudoración intensa. ✓ Fatiga o cansancio muscular. 	<p>¿Cómo actuar?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Suspnda todo tipo de actividad física y espere que desaparezcan los síntomas antes de retomar. ✓ Descanse en un lugar fresco. ✓ Realice estiramientos y masajes suaves en las zonas afectadas. ✓ Hidrátese de forma oral con agua o bebidas deportivas.

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Busque atención médica en caso de que los calambres persistan por más de una hora.
<p>Signos y síntomas de Síncope por Calor:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pérdida de conciencia. ✓ Presión arterial baja. ✓ Pulso acelerado y fuerte. ✓ Dolor de cabeza, mareos, náuseas y confusión. ✓ Puede ocurrir en personas con enfermedades cardiovasculares (insuficiencia cardíaca, hipertensión arterial, dislipidemia, infarto, trastorno del ritmo cardíaco, entre otros) 	<p>¿Cómo actuar?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Descanse en un lugar fresco. ✓ Descase recostado de espalda, con las piernas y caderas elevadas. ✓ Consulte a la brevedad con un médico o concurra al servicio de urgencia. ✓ Aplique paños fríos en zonas del cuerpo como ingle, cuello, frente y/o axilas.
<p>Signos y síntomas del agotamiento por calor:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Dolor de cabeza y/o mareo. ✓ Náuseas o vómitos. ✓ Cansancio. ✓ Sudoración. ✓ Piel fría, pálida, húmeda. ✓ Pulso rápido o débil. ✓ Fiebre menor a 40° 	<p>¿Cómo actuar?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Beba agua a sorbitos ✓ Vaya a un lugar fresco ✓ Afloje un poco la ropa ✓ Aplique paños húmedos con agua fría. ✓ Busque atención médica en caso de: Tener enfermedades crónicas, tener vómitos, empeorar los síntomas o que estos duren más de una hora.
<p>Signos y síntomas de Ataque por Calor o Golpe de Calor (con riesgo de vida):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ocurre por exposición a calor prolongado. ✓ La temperatura corporal aumenta rápidamente por encima de los 40°C. ✓ Alteración del sistema nervioso central (estupor, confusión o coma). ✓ Piel caliente y seca, náuseas, hipotensión (presión arterial baja), taquicardia y taquipnea (respiración acelerada). 	<p>¿Cómo actuar?</p> <p>Trasladar a la persona a la brevedad al servicio de emergencia más cercano.</p> <p>Medir la temperatura corporal, si esta sobrepasa o es cercana a los 40° C:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mover a la persona a un lugar frío. ✓ Remover la ropa. ✓ Aplicar compresas frías en el cuello, axilas e ingle. Rocíe la piel con agua fresca (25° C a 30°C). ✓ Ventile o abanique continuamente. ✓


Francisca Rojas Herrera
 Encargada
 Unidad de Comunicaciones
 SENAMA