

**RECOMENDACIONES PARA
PROFESIONALES
DE ATENCIÓN PRIMARIA PARA LA
PREVENCIÓN DE
UNA OLA DE CALOR**

Documento elaborado por:

*Sociedad Española de Medicina de Familia
y Comunitaria (semFYC)*

junio de 2004

RECOMENDACIONES PARA PROFESIONALES DE ATENCIÓN PRIMARIA PARA LA PREVENCIÓN DE UNA OLA DE CALOR

Documento elaborado por:

Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC)

junio de 2004

CONCEPTOS GENERALES

- la adaptación a un entorno caluroso se acompaña de una disminución de la sensación de sed respecto el nivel necesario de hidratación, lo cual provoca un estado de deshidratación crónica. Este estado sólo se puede compensar con una ingesta de líquidos superior al necesario para aplacar la sed: **hay que beber antes de la sed y más que la sed**. Excepto contraindicación médica, hay que conseguir que la hidratación sea suficiente para mantener una diuresis normal (un litro diario).
- La adaptación al calor inducida por la exposición a un medio caluroso requiere un tiempo mínimo de una semana
- Cuando los aportes hídricos necesarios para compensar las pérdidas sudorales sobrepasan los dos litros diarios, conviene asegurar que la persona conserva un aporte de sales minerales suficiente, sea a través de la alimentación, sea a través de las bebidas

FACTORES DE RIESGO EN ANCIANOS

- el envejecimiento y las polipatologías de los ancianos los hacen más vulnerables a la ola de calor
- los ancianos sufren una reducción de la sensación de calor
- las capacidades de termólisis de las personas mayores son reducidas
- la existencia de una dependencia física limita las posibilidades de luchar contra el calor
- algunos medicamentos pueden interferir con los mecanismos de adaptación del organismo al calor

CONDICIONES DE RIESGO MAYOR

- edad avanzada
- pérdida de autonomía
- enfermedades neurodegenerativas (E. De Parkinson)
- demencias (E. De Alzheimer)
- enfermedades cardiovasculares
- obesidad
- desnutrición
- toma de ciertos medicamentos
- domicilio mal adaptado al calor

MEDICAMENTOS SUSCEPTIBLES DE AGRAVAR PATOLOGÍAS PRODUCIDAS POR EL CALOR

- medicamentos que alteran la hidratación y los electrolitos:
 - diuréticos del asa (furosemida)

- medicamentos susceptibles de alterar la función renal
 - todos los AINES (desde los salicilatos hasta los inhibidores de la COX-2)
 - los IECA
 - los ARA-II
 - algunos antibióticos
 - algunos antivirales

- medicamentos que pueden ver alterado su perfil farmacocinético por la deshidratación
 - sales de litio
 - antiarrítmicos
 - digoxina
 - antiepilépticos
 - antidiabéticos orales (biguanidas y sulfonilureas)
 - hipolipemiantes (estatinas y fibratos)

- medicamentos que pueden empeorar la pérdida calórica del organismo

- medicamentos que pueden alterar la termorregulación central (neurolépticos y agonistas serotoninérgicos)
- medicamentos que pueden alterar la termorregulación periférica:
 - los anticolinérgicos por disminución de la sudoración (antidepresivos tricíclicos, antihistamínicos H1 de primera generación, algunos antiparkinsonianos, algunos antiespasmódicos, neurolépticos, algunos antiarrítmicos, algunos antimigrañosos)
 - los vasoconstrictores periféricos (agonistas y aminas simpaticomiméticas, algunos antimigrañosos)
 - medicamentos que alteran el llenado cardiaco (diuréticos, betabloqueantes)
- hormonas tiroideas

MEDICAMENTOS QUE PUEDEN PRODUCIR HIPERTERMIA

- síndrome neuroléptico maligno: todos los neurolépticos
- síndrome serotoninérgico: antidepresivos

MEDICAMENTOS QUE PUEDEN AGRAVAR INDIRECTAMENTE LOS EFECTOS DEL CALOR

- antihipertensivos y antianginosos
- psicotrópicos
- drogas (anfetaminas, cocaína, alcoholismo crónico)

RECOMENDACIONES PARA LOS PROFESIONALES SANITARIOS

- vigilar el estado general de los pacientes
- promover medidas higiénico – dietéticas (refrigeración, aireación, hidratación)
- en ningún caso está justificado retirar o disminuir el tratamiento farmacológico sin evaluar el riesgo – beneficio
- evaluar la medicación tomada por el paciente, incluida la automedicación
- identificar los medicamentos que pueden alterar la adaptación del organismo al calor
- re-evaluar los medicamentos en función del riesgo – beneficio individual
- evitar la prescripción de AINES

- en caso de fiebre, evitar la prescripción de paracetamol
- recomendar al paciente no tomar ningún medicamento sin prescripción médica

CONSERVACIÓN DE MEDICAMENTOS

- en ausencia de mención específica, prevalece la conservación a temperatura ambiente
- “conservación entre +2 y +8° Celsius”: consumirlos con rapidez una vez sacados de la refrigeración. Evitar su congelación
- “conservación a temperatura inferior a 25 o 30° Celsius”: sobrepasar puntualmente (días o algunas semanas) estas temperaturas no tiene consecuencias sobre la estabilidad o la calidad de estos medicamentos. De todas formas, los medicamentos no deben ser expuestos mucho tiempo a temperaturas demasiado elevadas, como las alcanzadas en la guantera o el maletero del coche expuesto a pleno sol.
- ciertas formas farmacéuticas (supositorios, óvulos, cremas...) son especialmente sensibles a los aumentos de temperatura. Todo producto cuya apariencia externa se haya modificado no debe ser consumido

CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN DE PATOLOGÍAS

Dermatitis por sudaminas

- vestir ropas anchas, ligeras y limpias
- evitar las cremas y los polvos (pueden tapan las glándulas sudoríparas)

Edema de extremidades

- realizar ejercicio físico (andar)
- elevar las piernas
- permanecer en ambiente fresco
- evitar los diuréticos (aumentan el riesgo de deshidratación)

Rampas

- permanecer en ambiente fresco
- beber soluciones de rehidratación
- corregir (si existen) los trastornos hidroelectrolíticos

Síncope

- sentarse regularmente en caso de permanecer mucho tiempo de pie (el síncope es debido a la hipotensión ortostática)
- beber abundantemente
- permanecer en ambiente fresco

ASPECTOS A CONSIDERAR EN SITUACIONES ESPECIALES

Enfermedades mentales

- pérdida de autonomía y, por consiguiente, de adaptación al medio
- yatrogenia (neurolépticos, antidepresivos, sales de litio, etc.)

Enfermedades cardiovasculares

- medicamentos que afectan la volemia (diuréticos, IECA, ARA-II)
- medicamentos antiarrítmicos
- polimedicación

Diabetes

- aumentar los controles glicémicos
- asegurar la hidratación

Hipertiroidismo

- el calor puede enmascarar / empeorar las complicaciones de esta enfermedad

Insuficiencia suprarrenal

- el calor representa un estrés y provoca un aumento de la pérdida de sal. Pueden requerir ajustes de la medicación

Insuficiencia renal crónica

- mayor riesgo de deshidratación
- vigilar la función renal
- adaptar la posología de ciertos medicamentos
- los pacientes dializados a domicilio por hemodiálisis o diálisis peritoneal se incluyen entre los de mayor riesgo

Mucoviscidosis

- riesgo de alteraciones iónicas (hiponatremia, hipokaliemia)

- parámetros objetivos de control: peso, natriuresis

CONSEJOS PARA LA ATENCIÓN DOMICILIARIA

Puntos a observar (sí/no)

- persona que vive sola con al menos dos visitas diarias
- protección del sol (cortinas, persianas...)
- temperatura interior inferior a 28° C
- frigorífico funcionando
- existencia de bebidas
- viste ropas ligeras
- conoce las medidas de prevención
- teléfono a mano
- modificaciones del comportamiento habitual
- problemas del sueño
- cefalea, vértigos
- fatiga importante, sensación de malestar
- dificultades para la movilización
- náuseas, vómitos, diarrea
- discurso confuso
- rampas musculares

Consejos a administrar al paciente autónomo

- no abrir las ventanas durante el día, cerrar las persianas o postigos
 - no salir a la calle durante las horas más calurosas del día
 - hidratación: al menos un litro y medio por día
 - comer más a menudo si falta apetito en las comidas principales
 - refrescarse mojándose la piel y colocándose ante un ventilador, permaneciendo en las estancias más frescas del domicilio
 - ducharse a menudo
 - vestir ropas de algodón ligeras y anchas
-

CRITERIOS PARA LA VALORACIÓN DEL RIESGO GLOBAL ANTE UNA OLA DE CALOR

Proponemos que se consideren cuatro criterios de valoración. A partir de ellos hay que establecer el alcance de las intervenciones preventivas.

1. VALORACIÓN DEL NIVEL DE RIESGO SEGÚN ESTADO FÍSICO

Esta clasificación pretende clasificar a las personas según el riesgo de que su estado de salud se deteriore como consecuencia de la exposición al calor, atendiendo a la **INTENSIDAD** con lo que hay que adoptar las medidas de prevención y la **FRECUENCIA** con la que hay que realizar un seguimiento activo de su estado de salud. La adopción de las medidas de prevención y el seguimiento puede realizarse por ellos mismo, si estuvieran capacitados, o por cuidadores, sean o no profesionales sanitarios.

RIESGO 1:

- Mayores de 65 años con buen estado general
- Pacientes con tratamientos por fármacos incluidos en la lista de principios de riesgo
- Obesidad mórbida
- Pacientes con buen estado general pero con diagnóstico de patologías crónicas : Patologías endocrinas, Patologías nefrourológicas

RIESGO 2

- Patología renal crónica
- Niños menores de 4 años afectos de patología crónica
- Enfermos en tratamiento con antiarrítmicos
- Enfermos cardiovasculares con deterioro funcional
- Pacientes con patología psiquiátrica mayor y tratamiento
- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica moderada / severa
- Diabetes mal regulada
- Etilismo crónico

RIESGO 3:

- Ancianos frágiles
- Pacientes Terminales
- Pacientes Inmovilizado
- Niños menores de 4 años, en especial menores de 1 año

Propuesta de Intervención y Seguimiento según el estado físico

Personas en el Grupo de Riesgo 1

- Asegurarse que reciben por escrito y comprenden las medidas generales de prevención
- Informar sobre los síntomas por los que deben consultar a su médico de familia en el Centro de Salud o servicios de urgencias.

Personas en el Grupo de Riesgo 2

- Asegurar que reciben por escrito y comprenden las medidas generales de prevención
- Garantizar que tienen habilidades para la satisfactoria adopción de las medidas de prevención
- Garantizar un seguimiento semanal para realizar una valoración general de su estado de salud. Este seguimiento lo podrán realizar familiares, personal de servicios sociales o personal sanitario, si procede. Es necesario informar sobre los síntomas por los que deben consultar a su médico de familia en el Centro de Salud o servicios de urgencias.

Personas en el Grupo de Riesgo 3

- Asegurar que las personas de riesgo son informadas de las medidas generales de prevención
- Asegurar que las personas que cuidan y apoyan son informados de las medidas generales de prevención y tienen una adecuada comprensión
- Garantizar que conocen los síntomas que hacen sospechar de la aparición de las consecuencias de la exposición al calor
- Garantizar que se realiza una valoración DOS VECES AL DÍA del estado de salud de las personas de riesgo, hecha por los cuidadores o bien personal sanitario

2. VALORACIÓN DEL NIVEL DE DEPENDENCIA Y AUTONOMIA

Los criterios propuestos no parten de ninguna evidencia, sino que se trata de un modelo de clasificar las capacidades de los grupos de riesgo en relación a la exposición a una ola de calor. Pretenden realizar una valoración sencilla que permita identificar a las personas que puedan requerir apoyo para la adopción de medidas de prevención

GRADO 1

Plena independencia y autonomía, sin precisar de apoyo para realización de actividades cotidianas y la comunicación con el exterior

GRADO 2

Capacidad de autonomía en su hogar, pero con dificultades para comunicar con el exterior

GRADO 3

Con incapacidad para realizar las actividades cotidianas en su hogar y para comunicarse con el exterior. Precisan de apoyo permanente

3. VALORACIÓN DEL APOYO SOCIAL

▪ APOYO SOCIAL ÓPTIMO

Está asegurado en todo momento y a cualquier hora del día la presencia de personas que pueden ofrecer ayuda para satisfacer sus necesidades de salud

▪ APOYO SOCIAL INCIERTO

Disponen de personas que ofrecen ayuda pero no están garantizadas de manera continuada

▪ AUSENCIA DE APOYO SOCIAL

La presencia de personas en su entorno resulta excepcional, y no es posible garantizar vigilancia

4. VALORACIÓN DE LAS CONDICIONES DE HABITABILIDAD

- **DOMICILIO CON BUENAS CONDICIONES DE HABITABILIDAD**

El domicilio dispone de buena ventilación y zonas en las que la temperatura resulta aceptable. Se encuentra en un buen estado de higiene y dispone de saneamiento adecuado.

- **DOMICILIO CON MALAS CONDICIONES DE HABITABILIDAD**

El domicilio no dispone de estas condiciones básicas y puede resultar una condición que aumente el riesgo ante una ola de calor