

CONSELLERIA DE IGUALTAT I POLITIQUES INCLUSIVES

DIRECCIÓ GENERAL DE SERVEIS SOCIALS I
PERSONES EN SITUACIÓ DE DEPENDENCIA.
CIUTAT ADMINISTRATIVA 9 D'OCTUBRE TORRE 3 SEMISOTANO
C/ Castán Tobeñas, núm. 77
46018 VALÈNCIA
CNP/fjsl

PROTOCOL D'ACTUACIÓ DAVANT D'UNA ONADA DE CALOR



A fi de previndre els efectes que les altes temperatures poden tindre sobre la salut de les persones majors, s'establixen una sèrie de mesures preventives que convé adoptar en les residències de persones majors dependents i que es detallen a continuació. L'objectiu és intensificar la vigilància de la salut dels majors, amb la finalitat de reduir al màxim els efectes sobre la salut associats a les altes temperatures.

1. Consulta diària de la informació meteorològica en la web

www.sp.san.gva.es/calor o www.bsocial.gva.es/web/mayores/ola-de-calor

Cada centre haurà d'assignar una persona responsable de consultar diàriament, i a primera hora del dia, el Sistema de Vigilància Meteorològic, per a conèixer la previsió de temperatures en la zona termoclimàtica on estiga situada la residència. Serà convenient designar un substitut.

La informació sobre el nivell d'alerta de cada dia (de la zona termoclimàtica on estiga situada la residència) haurà d'estar en un lloc visible per a tots els residents i els treballadors del centre.

Es poden donar una sèrie de recomanacions per megafonia: *beure un got d'aigua o suc, tant en el desdijuni, el dinar, el berenar i el sopar, com entre hores; com a mínim 7 gots al dia. Vestir roba lleugera, folgada i de colors clars.*

CONSELLERIA DE SANITAT UNIVERSAL Y SALUT PUBLICA
Direcció General de Salut Publica.

CONSELLERIA DE IGUALTAT I POLITIQUES INCLUSIVES

DIRECCIÓ GENERAL DE SERVEIS SOCIALS I
PERSONES EN SITUACIÓ DE DEPENDENCIA.
CIUTAT ADMINISTRATIVA 9 D'OCTUBRE TORRE 3 SEMISOTANO
C/ Castán Tobeñas, núm. 77
46018 VALÈNCIA
CNP/fjsl

Si han d'eixir del centre, que ho facen a primera hora del matí o a última hora de la vesprada.

S'haurà de garantir que els pacients que gaudixen d'independència i autonomia han comprés les mesures que han de prendre en eixos dies.

2. Identificació dels pacients d'alt risc

Valoració mèdica per a establir un cens dels residents d'alt risc, amb definició de les pautes de prevenció i hidratació oportunes, i també dels protocols de vigilància sanitària a realitzar per la infermeria.

S'haurà de vigilar, inclús en els torns de nit, si els residents presenten qualsevol signe de malestar (debilitat, marejos, confusió, alteracions de la respiració), l'estat de la pell, l'orina, etc.

3. Reconeixements mèdics segons el nivell d'alerta

Es farà un seguiment personalitzat segons el tipus de pacient i el nivell d'alerta que es presente cada dia:

NIVELL GROC: vigilància sanitària per part del personal d'infermeria; el nombre de contactes infermer/resident serà com a mínim d'un al dia.

NIVELL TARONJA/ROIG: vigilància sanitària amb un mínim de dos contactes infermer/resident/dia.

4. Ubicació de pacients en les zones més fresques

Definició de les zones més fresques del centre, així com dels procediments per al desplaçament dels residents de major risc a estes zones en els nivells 1-groc, 2-taronja i 3-roig, incloent-hi com i qui els realitzarà.

Valoració de les condicions ambientals de les habitacions d'acord amb la ventilació i la climatització.

CONSELLERIA DE IGUALTAT I POLITIQUES INCLUSIVES

DIRECCIÓ GENERAL DE SERVEIS SOCIALS I

PERSONES EN SITUACIÓ DE DEPENDENCIA.

CIUTAT ADMINISTRATIVA 9 D'OCTUBRE TORRE 3 SEMISOTANO

C/ Castán Tobeñas, núm. 77

46018 VALÈNCIA

CNP/fjsl

5. Control de la ingesta de líquids

Al llarg del dia, el personal de cuina i auxiliars de cuina prepararan gerres d'aigua fresca, aigua amb llima, suc frescos, begudes isotòniques, most, aigua de civada, etc.

Per a aquells pacients que tinguen limitada la ingesta de líquids, el metge haurà d'especificar la quantitat de líquid que ha de beure el pacient i anotar-ho per al coneixement de la resta de professionals del centre.

6. RECOMANACIONS NUTRICIONALS DAVANT DE L'ONADA DE CALOR

Ja que les persones majors són més vulnerables a la deshidratació com a resultat d'una menor sensació de set, d'una menor eficàcia de la seua funció renal i dels fàrmacs que incrementen la pèrdua d'aigua, cal suggerir que augmenten la seua ingesta de líquids.

Les necessitats diàries d'aigua en l'ancià s'estimen en 20-45 ml/kg de pes corporal, i es recomana una ingesta mitjana de 2 litres diaris:

1 ml/kcal consumida en condicions normals.

1,5 ml/kcal consumida quan les necessitats estan augmentades: intensa activitat física, sudoració, febra, cremats i altres malalties.

Les recomanacions nutricionals per a combatre i previndre la deshidratació són les següents:

- Afavorir la ingesta regular d'aigua: de set a huit gots diaris, facilitant-ne la disponibilitat per mitjà de gerres o dispensadors en llocs d'accés còmode per als residents i el personal sanitari.

CONSELLERIA DE SANITAT UNIVERSAL Y SALUT PUBLICA
Direcció General de Salut Pública.

CONSELLERIA DE IGUALTAT I POLITIQUES INCLUSIVES

DIRECCIÓ GENERAL DE SERVEIS SOCIALS I
PERSONES EN SITUACIÓ DE DEPENDENCIA.
CIUTAT ADMINISTRATIVA 9 D'OCTUBRE TORRE 3 SEMISOTANO
C/ Castán Tobeñas, núm. 77
46018 VALÈNCIA
CNP/fjsl

Se suggerix, com a mètode de registre més segur per als residents de major risc l'ús de botelles d'aigua etiquetades i individualitzades.

- Incrementar la ingesta d'aliments líquids, excepte indicació mèdica específica, com sopes, gaspatxos, sucs, llet, infusions, gelatines, que s'oferiran de manera periòdica i repartida al llarg del dia.

En el cas dels líquids més concentrats com ara sucs o gaspatxos es pot emprar aigua o gel per a diluir-los.

A fi de reposar les sals minerals seria convenient disposar de begudes isotòniques, tipus Isostar o Aquarius, destinades a residents d'alt risc, o bé preparar-les amb els ingredients següents:

- 1,5 litres d'aigua lleugerament freda.
 - Suc d'1 llima.
 - 1,5 cullerades soperes de sucre.
 - ½ culleradeta de sal (un pessic).
 - ½ culleradeta de bicarbonat.
 - Es pot afegir sacarina per a endolcir.
- Administrar els líquids a temperatura adequada, sense que estiguen excessivament freds, de manera periòdica i repartits al llarg del dia, i reforçar, a més, les preses de mitjan matí, berenar i ressopar.
 - Facilitar la ingesta de líquids d'acord amb el nivell de dependència del resident:

En cas de disfàgia a líquids, s'empraran espessidors o aigües gelificades per a obtindre la consistència adequada i assegurar-ne la correcta hidratació.

CONSELLERIA DE SANITAT UNIVERSAL Y SALUT PUBLICA
Direcció General de Salut Pública.

CONSELLERIA DE IGUALTAT I POLITIQUES INCLUSIVES

DIRECCIÓ GENERAL DE SERVEIS SOCIALS I

PERSONES EN SITUACIÓ DE DEPENDENCIA.

CIUTAT ADMINISTRATIVA 9 D'OCTUBRE TORRE 3 SEMISOTANO

C/ Castán Tobeñas, núm. 77

46018 VALÈNCIA

CNP/fjsl

- Distribuir de manera adequada els macronutrients: 50-55% del volum energètic total (VET) d'hidrats de carboni, 30-35% VET de lípids i un 12-15% VET aportat per les proteïnes.
- Augmentar el consum de fruites, especialment aquelles més aquoses com ara meló, meló d'Alger, pinya, peres d'aigua, etc.
- Incrementar el consum de verdures en general, prioritzant les verdures crues en forma d'ensalada, sopes fredes, gaspatxo, suc (tomaca, carlota, etc.).
- Evitar menjar massa copiosos. És preferible augmentar el nombre de preses diàries i disminuir-ne el volum, la qual cosa farà necessari fraccionar la ingesta en 5 o 6 preses diàries segons l'esquema que seguix: desdejuni, mitjan matí, dinar, berenar, sopar i ressopar.
- Evitar, o en tot cas reduir, el consum d'aliments molt condimentats i elaborats, com ara fregits i arrebossats; és preferible l'ús de tècniques culinàries senzilles com bullits, torrats, a la planxa, al vapor, etc.
- Situacions com la diarrea, els estats febrils o l'ús de diürètics han de vigilar-se especialment, ja que poden afavorir quadros de deshidratació.
- Conèixer i detectar els signes d'una deshidratació:
 - Boca apegalosa o resseca.
 - Turgència de la pell disminuïda.
 - Coloració de la pell pàl·lida, grisenca o inclús clapada.

CONSELLERIA DE SANITAT UNIVERSAL Y SALUT PUBLICA
Direcció General de Salut Pública.

CONSELLERIA DE IGUALTAT I POLITIQUES INCLUSIVES

DIRECCIÓ GENERAL DE SERVEIS SOCIALS I

PERSONES EN SITUACIÓ DE DEPENDENCIA.

CIUTAT ADMINISTRATIVA 9 D'OCTUBRE TORRE 3 SEMISOTANO

C/ Castán Tobeñas, núm. 77

46018 VALÈNCIA

CNP/fjsl

- Mucoses seques i ulls afonats.
 - Diüresi escassa i molt concentrada.
 - Pressió arterial baixa.
 - Freqüència cardíaca ràpida.
- Síntomes com ara confusió, mareig, letargia o vertigen són indicatius d'una deshidratació severa. Davant d'estos símptomes el servei sanitari haurà d'actuar amb caràcter d'urgència.

6. Medicaments

SUPERVISIÓ DE TRACTAMENTS:

- Sistemàticament no està justificada la suspensió o disminució de la medicació. Sempre serà el metge el que realitze qualsevol canvi en la medicació dels pacients.
- Caldrà una avaluació clínica de l'estat d'hidratació de les persones amb risc, i una valoració de la necessitat de determinats medicaments (diürètics, medicaments que alteren la funció renal, medicaments que impedeixen la termoregulació central, paracetamol, medicaments que poden produir hipertèrmia, medicaments hipotensors, medicaments que actuen sobre la vigília, etc.).
- Consultar l'informe sobre el bon ús dels medicaments del Ministeri de Sanitat, Política Social i Igualtat, publicat en la web del ministeri i en la web de la DGSP (www.sp.san.gva.es).

CONSELLERIA DE SANITAT UNIVERSAL Y SALUT PUBLICA
Direcció General de Salut Pública.

CONSELLERIA DE IGUALTAT I POLITIQUES INCLUSIVES

DIRECCIÓ GENERAL DE SERVEIS SOCIALS I
PERSONES EN SITUACIÓ DE DEPENDENCIA.
CIUTAT ADMINISTRATIVA 9 D'OCTUBRE TORRE 3 SEMISOTANO
C/ Castán Tobeñas, núm. 77
46018 VALÈNCIA
CNP/fjsl

CONSERVACIÓ:

- Medicaments entre 2 °C - 8 °C: en frigorífic.
- La conservació serà sempre en un armari de farmàcia o magatzem ventilat.
- Especial atenció amb la conservació de cremes, pomades, òvuls, supositoris, etc. que poden perdre la seua forma o textura original.

TRANSPORT:

- Medicaments entre 2 °C i 8 °C: embalatge isotèrmic refrigerat sense provocar congelació.
- Medicaments a T entre 25 °C i 30 °C: embalatge isotèrmic no refrigerat.

7. Actuacions específiques segons el nivell d'alerta

NIVELL 0 - VERD

- Este es mantindrà durant tot el període del programa des del 3 de juny fins al 30 de setembre, llevat que les condicions meteorològiques impliquen la seua modificació puntual.
- Informació sobre el pla a tots els residents (sense deteriorament cognitiu) per part del personal mèdic i d'infermeria del centre.
- Definició de les zones més fresques del centre, així com dels procediments per al desplaçament dels residents de major risc a estes zones en els nivells 1-groc, 2-taronja i 3-roig, incloent-hi com i qui els realitzarà.
- Valoració amb el personal de manteniment dels centres de les possibilitats que es produísca una sobrecàrrega elèctrica davant de la posada en marxa de tots els equips d'aire condicionat en els centres que disposen d'este tipus

CONSELLERIA DE SANITAT UNIVERSAL Y SALUT PUBLICA
Direcció General de Salut Publica.

CONSELLERIA DE IGUALTAT I POLITIQUES INCLUSIVES

DIRECCIÓ GENERAL DE SERVEIS SOCIALS I
PERSONES EN SITUACIÓ DE DEPENDENCIA.
CIUTAT ADMINISTRATIVA 9 D'OCTUBRE TORRE 3 SEMISOTANO
C/ Castán Tobeñas, núm. 77
46018 VALÈNCIA
CNP/fjsl

d'instal·lació. Estudi de la situació i informació per escrit a les direccions territorials.

- Implantació de les recomanacions nutricionals i d'ingesta de líquids. Així mateix, s'establiran els sistemes de registre oportuns que garantisquen la ingesta de líquids.

NIVELL 1 – GROC

- Si s'espera que la temperatura màxima excedisca els 35°C. Este nivell també el pot declarar la DGSP, si es produïx un increment significatiu de la morbimortalitat o de la demanda assistencial relacionades.
- Desplaçament dels residents a les zones més fresques del centre segons el protocol establert.
- Implantació de les recomanacions nutricionals i d'ingesta de líquids. Així mateix, s'establiran els sistemes de registre oportuns que garantisquen la ingesta de líquids.
- Valoració de l'estat de salut dels pacients. Vigilància sanitària: mínim 1 contacte infermer/resident al dia.

NIVELLS 2- TARONJA I 3 –ROIG

- Si s'espera que la temperatura màxima excedisca els 39 °C o els 41 °C, respectivament.
- Les mateixes actuacions que en el nivell groc, amb un increment de la vigilància sanitària a un mínim de 2 contactes infermer/resident al dia.

**Direcció General de Serveis Socials i Persones en Situació de Dependència
Servici de Gestió de Centres i Programes de Persones Majors.
Juny 2017**