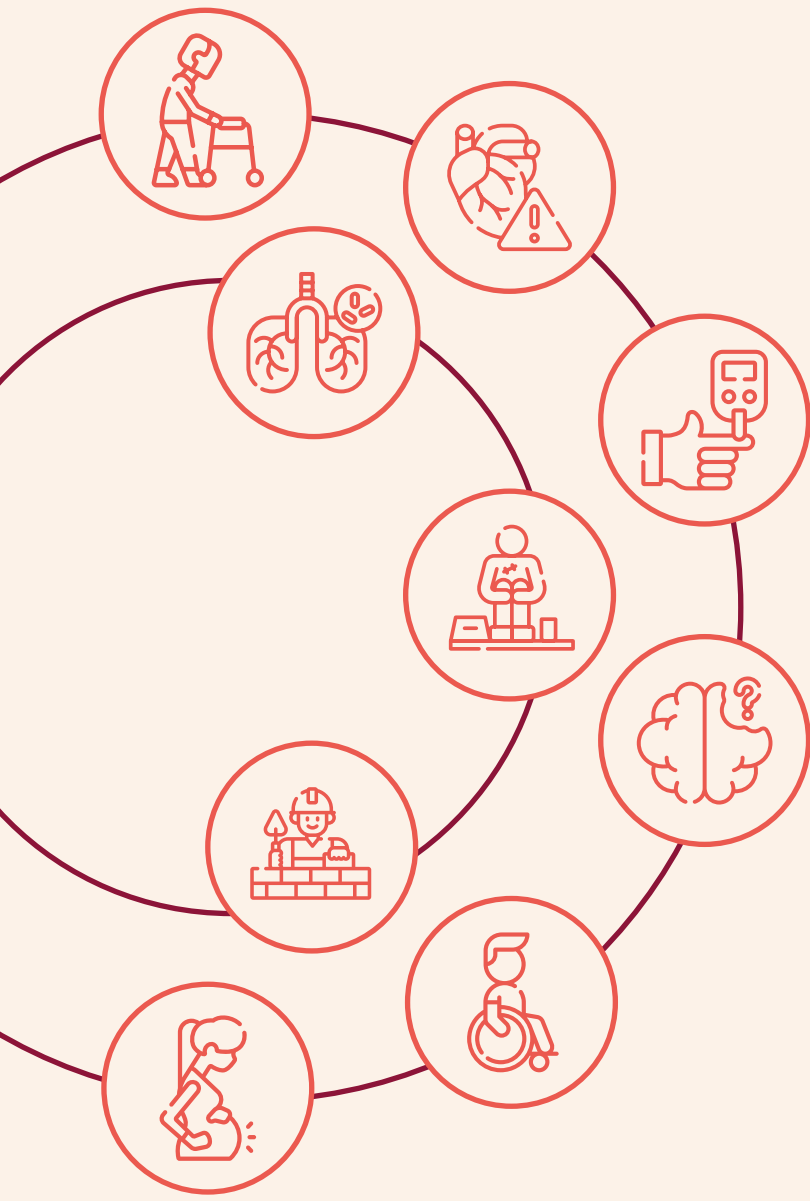


Gestió d'onades de calor en centres sanitaris

Sensibilització i mitigació per a pacients i professionals sanitaris

GRUPS VULNERABLES DE PACIENTS



- Persones majors de 65 anys, malalties respiratòries o cardiovasculars.
- Persones amb diabetis, malaltia renal o obesitat.
- Persones amb demència, trastorns de mobilitat, problemes de salut mental, discapacitats d'aprenentatge o dependència de substàncies.
- Dones embarassades, dones amb nens petits o persones socialment aïllades.
- Persones sense llar, que treballen a l'aire lliure o fan feines físiques.

Aquests pacients haurien d'estar en habitacions amb temperatures inferiors a 26°C

REVISIÓ DE LA MEDICACIÓ DURANT LES ONADES DE CALOR

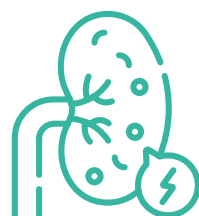
- La majoria dels medicaments que indiquen conservar-se a temperatura ambient s'han de guardar per sota dels 25°C.
- Revisió de medicaments a tenir en compte durant les onades de calor:
 - Medicaments que poden provocar desequilibris electrolítics.
 - Medicaments que afecten la termoregulació.
 - Medicaments que afecten la pell (amb precaució en cas d'exposició al sol o que poden causar fotosensibilitat)
- Molts medicaments comuns poden causar dany amb calor o necessiten ajustaments de dosi:
 - **Deshidratació – Fallada renal aguda – Hipotensió – Desmaís:** Diürètics, IECA, betabloquejants, laxants.
 - **Alteració de la regulació de la temperatura corporal:** Anticolinèrgics, Medicació per TDAH, ISRS, ISRN, opioides, antipsicòtics.
 - **Toxicitat complexa en deshidratació:** Liti, teofil·lina, antiepilèptics.
 - **Inestabilitat hemodinàmica:** Opioides, ISRS.



COMPLICACIONS PER CALOR EXTREMA



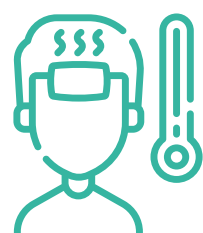
La contaminació de l'aire i el pol·len empitjoren les condicions existents



Deshidratació i fallada renal aguda



Problemes cutanis com cremades solars, butllofes o erupcions



Síncope, hipotensió i desmaís



Cop de calor
(Febre de 40°C, pell seca, manca de suor, agitació, convulsions, pèrdua de consciència, necessitat d'hidratació EV)

RECOMANACIONS



Amabilitat

- La calor extrema augmenta l'estrès mental i la irritabilitat. Mantenir la calma i ser amable ajuda a reduir l'estrès, millora els resultats clínics i la seguretat del pacient.



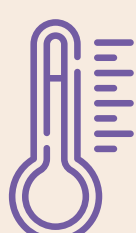
Hidratació

- Proporcionar aigua regularment a tots els pacients i professionals, amb gel o aigua freda.



Alimentació

- Menjar de manera regular encara que no es tingui gana.
- Prioritzar els aliments freds per ajudar a refrescar el cos.
- Revisar les recomanacions dietètiques habituals per restriccions de sal si cal substituir electrolits.



Termoregulació

- Evitar que la temperatura ambient superi els 35°C o 26°C per a pacients vulnerables.
- Tancar finestres durant el dia, obrir-les a la nit per afavorir la ventilació i el refredament.
- Utilitzar elements que ajudin a mantenir l'ombra, com cortines o persianes.



Exercici físic

- Si és possible, reorganitzar les hores dels àpats, medicació i altres activitats físiques per a hores més fresques del dia.

Bibliografia

1. Society for Acute Medicine. SAM Hot Weather Health Plan 2025 [Internet]. Glasgow: Society for Acute Medicine; 2025 [consultat 2025 Jun 26]. Disponible a: <https://www.acutemedicine.org.uk/wp-content/uploads/SAM-Hot-Weather-Health-Plan-2025.pdf>
2. 2- Agència de Salut Pública de Catalunya. Pla operatiu per prevenir els efectes de la calor sobre la salut (POCS) [Internet]. Barcelona: Generalitat de Catalunya; 2024 [citat 2025 juny 26]. Disponible a: <https://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/vigilancia/pocs/>