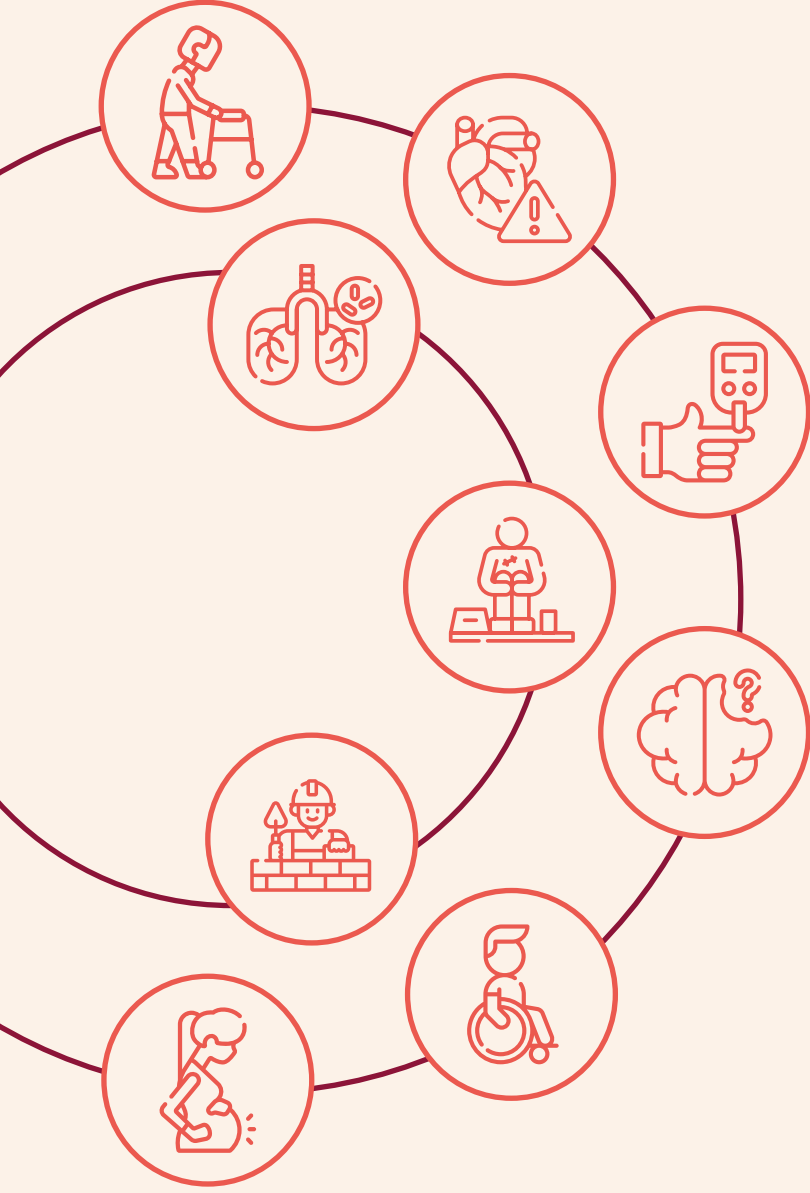


Gestión de olas de calor en centros sanitarios

Sensibilización y mitigación para pacientes y profesionales sanitarios

GRUPOS VULNERABLES DE PACIENTES



- Personas mayores de 65 años, enfermedades respiratorias o cardiovasculares.
- Personas con diabetes, enfermedad renal u obesidad.
- Personas con demencia, trastornos de movilidad, problemas de salud mental, discapacidades de aprendizaje o dependencia de sustancias.
- Mujeres embarazadas, mujeres con niños pequeños o personas socialmente aisladas.
- Personas sin hogar, que trabajan al aire libre o hacen trabajos físicos.

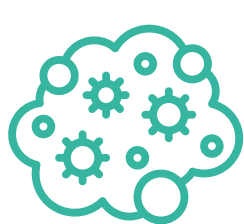
Estos pacientes tendrían que estar en habitaciones con temperaturas inferiores a 26 °C

REVISIÓN DE LA MEDICACIÓN DURANTE LAS OLAS DE CALOR

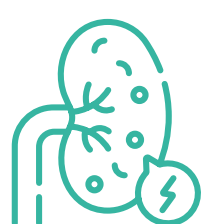
- La mayoría de los medicamentos que indican conservarse en temperatura ambiente se tienen que guardar por debajo de los 25 °C.
- Revisión de medicamentos a tener en cuenta durante las olas de calor:
 - Medicamentos que pueden provocar desequilibrios electrolíticos.
 - Medicamentos que afectan la termoregulación.
 - Medicamentos que afectan la piel (con precaución en caso de exposición al sol o que pueden causar fotosensibilidad).
- Muchos medicamentos comunes pueden causar daño con el calor o necesitan ajustamientos de dosis:
 - **Deshidratación – Fallada renal aguda – Hipotensión – Desmayos:** Diuréticos, IECA, betabloqueantes, laxantes.
 - **Alteración de la regulación de la temperatura corporal:** anticolinérgicos, Medicación por TDAH, ISRS, ISRN, opioides, antipsicóticos.
 - **Toxicidad compleja en deshidratación:** Litio, teofilina, antiepilépticos.
 - **Inestabilidad hemodinámica:** Opioides, ISRS.



COMPLICACIONES POR CALOR EXTREMO



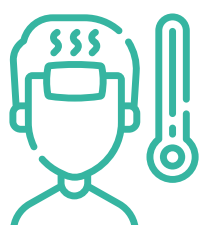
La contaminación del aire y el polen empeoran las condiciones existentes



Deshidratación y fallo renal agudo



Problemas cutáneos como quemaduras solares, ampollas o erupciones



Síncope, hipotensión y desmayos



Golpe de calor (Fiebre de 40 °C, piel seca, carencia de sudor, agitación, convulsiones, pérdida de conciencia, necesidad de hidratación EV)

RECOMENDACIONES



Amabilidad

- El calor extremo aumenta el estrés mental y la irritabilidad. Mantener la calma y ser amable ayuda a reducir el estrés, mejora los resultados clínicos y la seguridad del paciente.



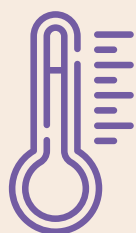
Hidratación

- Proporcionar agua regularmente a todos los pacientes y profesionales, con hielo o agua fría.



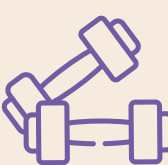
Alimentación

- Comer de manera regular aunque no se tenga hambre.
- Priorizar los alimentos fríos para ayudar a refrescar el cuerpo.
- Revisar las recomendaciones dietéticas habituales por restricciones de sal si hay que sustituir electrolitos.



Termoregulación

- Evitar que la temperatura ambiente supere los 35 °C o 26 °C para pacientes vulnerables.
- Cerrar ventanas durante el día, abrirlas por la noche para favorecer la ventilación y el enfriamiento.
- Utilizar elementos que ayuden a mantener la sombra, como cortinas o persianas.



Ejercicio físico

- Si es posible, reorganizar las horas de las comidas, la medicación y otras actividades físicas para las horas más frescas del día.

Bibliografía

1. Society for Acute Medicine. SAM Hot Weather Health Plan 2025 [Internet]. Glasgow: Society for Acute Medicine; 2025 [consultat 2025 Jun 26]. Disponible en: <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 en: <https://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/vigilancia/pocs/>