

PLAN DE CALOR 2025. PREVENCIÓN DE EFECTOS EN SALUD POR TEMPERATURAS ELEVADAS EN EUSKADI



RECOMENDACIONES PARA CENTROS RESIDENCIALES DE PERSONAS MAYORES

Los centros residenciales atienden a uno de los grupos especialmente vulnerable a las altas temperaturas.

El personal que trabaja en estos centros debe estar informado y formado sobre los riesgos de las altas temperaturas y las medidas preventivas al respecto. Además, es importante que sepa reconocer y tratar los síntomas de afecciones relacionadas con el calor.

Los centros residenciales de personas mayores deben tener en cuenta las siguientes medidas preventivas:

- **Capacitación del personal.** Informar y capacitar al personal sobre la identificación y manejo de los síntomas de enfermedades relacionadas con el calor. Considerar el aumento de personal para garantizar una vigilancia adecuada.
- **Control de temperatura ambiental.** Comprobar la temperatura de las áreas comunes y habitaciones. No es recomendable permanecer en estancias cuya temperatura supere los 26 °C.
- **Espacios climatizados.** Permanecer 2-3 horas en una estancia climatizada reduce notablemente las consecuencias graves del exceso de temperatura.
- **Hidratación.** Asegurar que las personas residentes aumenten la ingesta de líquidos, preferentemente agua fresca en pequeños sorbos para evitar males digestivos. El uso de gelatinas son una alternativa para mantener una hidratación óptima.
- **Nutrición.** Fomentar el consumo de ensaladas, verduras y frutas para recuperar las sales minerales perdidas por el sudor. Evitar comidas altas en grasas ya que pueden entorpecer la adaptación del cuerpo al calor.
- **Síntomas.** Vigilar en las personas residentes cualquier signo temprano de enfermedad por calor, tales como mareos, debilidad o piel excesivamente caliente.
- **Evaluación médica.** Solicitar al personal médico la identificación de las personas residentes con más riesgo, así como la revisión de sus tratamientos farmacológicos.
- **Temperatura corporal.** Realizar un seguimiento de la temperatura corporal de las personas más susceptibles a los efectos del calor.