

Cádiz, 28 de mayo de 2008

**LA JUNTA REFORZARÁ LOS CONSEJOS DIRIGIDOS A LOS CICLISTAS
PARA PREVENIR LOS EFECTOS DEL CALOR EN SU SALUD**

Los ciudadanos podrán beneficiarse, como otros años, de contenidos de utilidad para el periodo estival en la plataforma ‘Informarse.es Salud’ y a través de mensajes SMS desde Salud Responde

La Consejería de Salud va a reforzar este año los mensajes y consejos enviados a los ciclistas con el fin de evitar los efectos que el calor puede suponer para la salud de estas personas. Ésta será una de las líneas incluidas en el Plan de Prevención contra los Efectos de las Altas Temperaturas, que la Junta de Andalucía pone en marcha desde hace cinco años para proteger la salud de la población durante el periodo estival.

La consejera de Salud, María Jesús Montero, ha informado hoy sobre las medidas enmarcadas en esta estrategia, en la que trabajan de forma coordinada las consejerías de Salud e Igualdad y Bienestar Social, el Ministerio de Sanidad y Consumo, los ayuntamientos, el 112, las residencias de ancianos y los centros de acogida, junto a toda la red asistencial del sistema sanitario público.

Este plan, que permanece activo entre el 1 de junio y el 30 de septiembre, hará este año un especial hincapié en las recomendaciones dirigidas a las personas que utilizan la bicicleta para sus desplazamientos, con el objetivo de no convertir esta actividad sostenible y saludable en un ejercicio de riesgo.

Para ello, se van a establecer una serie de estrategias que incluyen convenios con las asociaciones deportivas especializadas en ciclismo, como la Federación Andaluza de Ciclismo, para que contribuyan a la difusión de estos mensajes. También con el mismo objetivo se promoverá el trabajo conjunto con las universidades andaluzas y los

ayuntamientos, especialmente de zonas turísticas, y se procederá a la difusión en portales web relacionados con el deporte y la juventud.

Entre los consejos que se lanzarán a los ciclistas, se encuentra la conveniencia de evitar las horas centrales del día, en las que hace más calor; vestir con ropa ligera, de colores claros, cómoda y transpirable; proteger siempre la cabeza con un casco que permita el paso del aire; cuidar la piel expuesta al sol con cremas solares, y evitar las comidas copiosas antes de la salida.

Otras de las recomendaciones para este colectivo pasan por llevar agua y bebidas isotónicas, y beber cada media hora 250 centímetros cúbicos de líquido, cantidad que equivale a un vaso de agua; recuperar energía con una pieza de fruta o una barrita energética, y pedalear preferentemente en compañía. Además, en caso de malestar, hay que reducir el ejercicio y descansar a la sombra o en lugares frescos o ventilados, y antes de salir, es muy recomendable comprobar la temperatura exterior y el nivel de humedad en el ambiente.

Junto a esta atención especial al colectivo de ciclistas, este programa de prevención continuará haciendo un especial hincapié en los colectivos más vulnerables ante las altas temperaturas, como los mayores, enfermos crónicos, niños y lactantes y personas que trabajan expuestas al sol. En este sentido, todas las actuaciones se dirigen a poner a disposición de la ciudadanía, y especialmente de estas personas, toda la información necesaria para prevenir posibles situaciones de riesgo para la salud asociadas al calor.

Canales de información

La información difundida a la población es accesible a través de diversos canales, entre los que se encuentra la plataforma multimedia 'Informarse.es Salud', disponible para todos los ciudadanos a través de Internet, móviles 3G y pantallas de los centros sanitarios.

Ya el año pasado, este servicio introdujo material audiovisual específico con consejos y mensajes para el verano. En concreto, se trataba de cinco reportajes largos, de entre 9 y 12 minutos, que abordaban temas como el golpe de calor; las ayudas de la enfermería de enlace a la población vulnerable; el mantenimiento de los alimentos en el periodo estival; el modo de tener unas vacaciones saludables o los viajes al extranjero.

Estos vídeos pueden descargarse desde la web de ‘Informarse.es Salud’ (www.informarseessalud.org), el enlace a este servicio que hay en el portal de la Consejería de Salud (www.juntadeandalucia.es/salud) y desde los móviles de tercera generación (www.informarseessalud.org/movil), además de difundirse en las pantallas informativas de los centros sanitarios. En concreto, el año pasado se produjeron 1.238 descargas de estos vídeos y 26 envíos a móviles. Este verano, este servicio volverá a incluir contenidos para hacer frente a las altas temperaturas.

A ello hay que sumar los mensajes SMS a las personas inscritas en este servicio de Salud Responde –a través del teléfono 902 505 060-, del que el año pasado ya se remitieron más de 41.000 mensajes con consejos sanitarios.

Mayores

Asimismo, la Consejería de Salud continuará dedicando una atención especial a los mayores. En este sentido, ha enviado a todas las personas con más de 65 años una carta personalizada en la que se les informa de la existencia del plan, de la necesidad de cuidarse y de los recursos que tienen a su alcance en caso de urgencia. Junto a esta carta, se les remite también un díptico informativo, que puede resultarles de utilidad para hacer frente a determinadas situaciones.

El Plan de Prevención ante los Efectos de las Altas Temperaturas se basa en la coordinación entre las instituciones implicadas y la prevención sobre toda la población,

especialmente en los grupos de personas con un mayor riesgo, a las que se identifica y realiza un seguimiento personalizado.

Este plan continuará centrándose en los ancianos y pacientes frágiles existentes en Andalucía, fundamentalmente personas mayores de 65 años, que viven solas y padecen una patología crónica de riesgo, a lo que se suma la ausencia de condiciones de habilitabilidad adecuadas para protegerse del calor. Las enfermeras de enlace y de familia de Andalucía realizan a estas personas un seguimiento periódico, evaluando previamente su estado de salud y los riesgos que presentan, y ofreciéndoles material de apoyo a ellos y a sus familiares.

Por su parte, el personal de enfermería de familia o de enlace identificó el año pasado a 8.750 personas, 2.138 de ellas en la provincia de Cádiz, que podían estar en situación de riesgo o vulnerabilidad por el calor, y a las que se realizó un seguimiento continuado de su estado mediante llamadas de Salud Responde. En total, se realizaron 18.576 llamadas –3.145 en Cádiz- a estas personas mediante un novedoso sistema informático, que permitía identificar las situaciones y problemas del paciente e interconectar a las enfermeras de enlace, las de familia y Salud Responde.

Gracias a este sistema, tres pacientes pudieron ser atendidos por los dispositivos de cuidados críticos y urgencias, lo que supone que se pudo identificar un problema grave de salud sobre la marcha y poner al alcance del ciudadano el recurso adecuado para atenderlo.

Este sistema permite, gracias a una novedosa aplicación informática, recoger los datos clínicos y sociológicos de los pacientes frágiles, de manera que las enfermeras encargadas de su seguimiento puedan detectar precozmente posibles problemas de salud. La aplicación informática guía de manera intuitiva a las enfermeras, facilitándoles la detección precoz de posibles problemas de salud y la activación de los recursos asistenciales más adecuados.

De otro lado, Andalucía cuenta con un programa de seguimiento para pacientes frágiles que han recibido el alta hospitalaria durante fines de semana o días festivos, y cuya situación de salud requiere un seguimiento directo y proactivo. En estos casos, 14.429 personas fueron identificadas por el personal de enfermería, y se realizaron 19.352 llamadas para su control. En 51 de ellos, fue necesaria la derivación a los dispositivos de cuidados críticos y urgencias.

El perfil de los pacientes que se benefician del seguimiento tras el alta hospitalaria es el de una persona de 67 años como media, que consume medicación de riesgo (30% de los casos), y presenta problemas de salud como diabetes (22%), insuficiencia cardiaca (18%) o enfermedad respiratoria (16%). Al 24% de los pacientes en seguimiento se le dio el alta tras una intervención quirúrgica, y un 7% vive solo. Los problemas de salud identificados en este colectivo han sido la intolerancia a la actividad física, el deterioro de la piel o el riesgo de caídas.

Las actuaciones de Salud dentro de este plan se centran también en las cuidadoras de grandes dependientes, a las que se ofrece información para poder actuar y prevenir complicaciones. Entre junio y septiembre de 2007 se celebraron 365 talleres, a los que asistieron 2.120 cuidadoras. En la provincia de Cádiz, hay en la actualidad un total de 2.910 cuidadoras.

La Administración sanitaria va a proceder también este año a la actualización del censo de personas vulnerables que requieren seguimiento específico, está revisando la situación de las cuidadoras y va a seguir informando a la ciudadanía de los cambios y alertas que se produzcan a raíz de las previsiones meteorológicas.

Niveles

La predicción, con una antelación suficiente, de aquellas temperaturas que puedan derivar en una situación de riesgo es la base que sustenta todas las actuaciones de este plan. Así, se continuarán analizando las previsiones de temperaturas facilitadas por el Instituto Nacional de Meteorología para los siguientes cinco días, notificando los

datos a nivel provincial, de modo que puedan activarse los servicios y recursos correspondientes oportunos en cada momento.

Atendiendo a esta información se establecen cuatro niveles de intervención con objeto de adaptar en mayor medida los recursos a las temperaturas registradas.

Así, se establece un nivel 0 ó verde, que se mantendrá mientras no se prevé que se superen los las temperaturas establecidas como máximas y mínimas; un nivel amarillo o de bajo riesgo, que se activará cuando esté previsto que durante uno o dos días se superen estos límites; un nivel naranja o de riesgo medio que se activará cuando se prevea la superación de las temperaturas máximas y mínimas durante tres o cuatro días; y un nivel rojo o de riesgo elevado cuando las temperaturas se superen durante cinco días.

POBLACIÓN DIANA

- **Mayores de 65 años de edad:** envío de información personalizada con consejos e información básica.
- **Pacientes** que viven solos, con una patología crónica de riesgo y en viviendas sin condiciones para protegerse del calor: seguimiento por las enfermeras de enlace y familia.
- **Pacientes de especial vulnerabilidad**, con varias patologías, polimedicados, solos y en domicilios no adecuados: seguimiento telefónico individualizado a través de ‘Salud Responde’ y seguimiento telemático.
- **Niños con patologías crónicas:** envío de mensajes SMS, previa solicitud, con consejos e información sobre temperaturas.
- **Menores de cuatro años:** información en la página web de la Consejería .
- **Cuidadoras:** captación activa a través de las enfermeras de enlace y domicilio para ofrecerles información y recomendaciones de utilidad para ellas y los pacientes a los que atienden, y envío de mensajes SMS previa solicitud.

BALANCE PLAN DE PREVENCIÓN DE LAS ALTAS TEMPERATURAS 2007

- Andalucía cuenta con 1,4 millones de personas mayores de 65 años
- En la comunidad hay 5.014 enfermeras de familia y gestoras de casos
- ‘Salud Responde’ realizó 18.576 llamadas telefónicas de seguimiento individualizado a 8.750 pacientes de especial vulnerabilidad (pluripatológicos y con varios medicamentos, solos y en domicilios no adecuados para protegerse del calor)
- Un total de 14.429 pacientes frágiles que habían recibido el alta hospitalaria estuvieron permanentemente controlados desde Salud Responde. En concreto, se realizaron 19.352 llamadas telefónicas a estas personas.
- Hubo 12 días en los que se superaron los umbrales máximos y mínimos durante al menos un día. De ellos, 5 fueron en Almería, 4 en Málaga y en Sevilla, 3 en Cádiz y 1 en Córdoba.
- Se produjeron 6 ingresos hospitalarios de personas por golpe de calor y 14 ingresos por patología agravada por las altas temperaturas.
- ‘Salud Responde’ envió 41.000 mensajes a móviles con consejos sobre prevención ante las altas temperaturas e información de interés sobre niveles de alerta ante el exceso de calor.

EFFECTOS DEL CALOR EN EL ORGANISMO

La exposición prolongada a elevadas temperaturas puede suponer una agresión importante para el organismo. Los efectos del calor se hacen notar cuando el cuerpo no puede adaptarse a las altas temperaturas y esta situación se mantiene de forma continuada durante varios días, en una atmósfera muy húmeda y sin viento.

Existen determinados colectivos que deben extremar precauciones ante las elevadas temperaturas, por ser especialmente frágiles ante el calor: personas mayores y niños; personas afectadas por alteraciones de memoria o dependientes en su vida diaria; aquellos que siguen determinados tratamientos médicos (tranquilizantes, antidepresivos, psicotropos, diuréticos y algunos hipotensores); personas con patologías crónicas (cardiovasculares, obesidad, desnutrición, diabetes, Parkinson, insuficiencia respiratoria, insuficiencia renal o vascular periférica y demencias); las personas con fiebre o patologías agudas; los consumidores de sustancias tóxicas, alcohol u otras drogas, y todos aquellos que hayan manifestado dificultad de adaptación al calor.

Cuando el organismo no puede mantener su temperatura alrededor de los 37 grados y es incapaz de rehidratarse, pueden aparecer distintas patologías:

■ **Insolación:** se produce después de una exposición prolongada y directa al sol, sobre todo entre las 11.00 y las 17.00 horas. Una insolación suele manifestarse por violentos dolores de cabeza, somnolencia, náuseas, pérdida de conocimiento, fiebre elevada y, en ocasiones, quemaduras en la piel. Para afrontar este problema de salud es muy importante refrescar con aire o agua a la persona afectada.

■ **Calambres por calor:** son calambres musculares que a menudo aparecen acompañados de una transpiración excesiva. Para tratarlos es necesario cesar toda actividad y permanecer en reposo durante varias horas, en un entorno fresco, beber agua, zumos de fruta, etc. Si los síntomas persisten durante más de una hora, es recomendable consultar con los servicios de salud.

■ **Agotamiento-deshidratación debido al calor:** aparece después de sufrir varias jornadas de calor y experimentar una sudoración intensa durante todo este tiempo. Suele manifestarse con desvanecimientos, debilidad y cansancio, insomnio y agitación nocturna. En estos casos es necesario descansar en un entorno fresco, beber agua y zumos de fruta, y consultar con los servicios de salud si estos síntomas persisten o se agravan.

■ **Agravamiento de patologías:** un calor excesivo puede derivar también en ciertos casos en un agravamiento y descompensación de las patologías crónicas que algunas personas padecen previamente.

■ **Golpe de calor:** es la patología que reviste una mayor gravedad, y es muy importante **NO CONFUNDIRLA** con el resto de las dolencias derivadas de las altas temperaturas ni utilizarla como sinónimo de cualquier trastorno provocado por este motivo. El golpe de calor se produce cuando el organismo no puede controlar ni regular su temperatura, que aumenta muy deprisa. Los síntomas son piel caliente, roja y seca, náuseas y sed intensa; somnolencia y/o agresividad inhabitual; obnubilación y pérdida de conciencia; y convulsiones.

Ante la aparición de un golpe de calor es preciso solicitar asistencia médica urgente. Mientras ésta llega, hay que colocar a la persona afectada en un entorno fresco y enfriarla con aire o agua fría, ya sea con una ducha o baño o mojando sus ropas. Los deportistas, trabajadores expuestos al calor, bebés, personas mayores, discapacitados o enfermos crónicos son especialmente sensibles a los golpes de calor.

RECOMENDACIONES

Ante la subida de temperaturas, existen algunos consejos sencillos de índole general que pueden ayudar a combatir los efectos del calor en el organismo:

- ▶ Evitar las salidas y actividades físicas en las horas de más calor, especialmente entre las 11 y las 17 horas.
- ▶ Mantenerse a la sombra.
- ▶ Vestir ropa ligera y amplia (de algodón, por ejemplo), de color claro y llevar la cabeza protegida
- ▶ Cerrar las ventanas y cortinas en las fachadas expuestas al sol. Mantener las ventanas cerradas mientras la temperatura exterior sea superior a la interior. Abrirlas de noche.
- ▶ Permanecer en las habitaciones más frescas del domicilio.
- ▶ Ducharse o bañarse varias veces para refrescar el cuerpo. Esto también puede conseguirse humidificando las ropas.
- ▶ Beber abundantes líquidos (agua, zumos...), incluso sin sed. No consumir bebidas alcohólicas.
- ▶ Tomar frutas y verduras.
- ▶ Consultar con el médico si se toman medicamentos o se perciben síntomas inhabituales.