

# CaLOR

Con la llegada del verano, FAMMA estima conveniente brindar recomendaciones para minimizar los riesgos asociados a la falta de hidratación y a la exposición al calor, especialmente entre la población más vulnerable hacia los efectos del calor y las altas temperaturas, como pacientes con patologías crónicas, polimeditados, y personas con patologías discapacitantes, tanto de tipo físico como orgánico.



**FAMMA**  
Cocemfe Madrid  
DESDE 1988

FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD  
FÍSICA Y ORGÁNICA DE LA COMUNIDAD DE MADRID

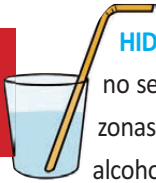
[www.famma.org](http://www.famma.org) • [famma@famma.org](mailto:famma@famma.org)  
C/ Galileo 69 • Madrid 28015  
Tel.: 91 593 35 50 • Fax: 91 593 92 43



**DECÁLOGO** contra el **CALOR**  
para personas con discapacidad

*una iniciativa de FAMMA-Cocemfe Madrid*

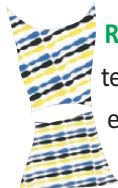
**1** **HIDRATACIÓN.** Es importante beber agua con frecuencia, aunque no se tenga sed. Se debe cuidar especialmente la hidratación en zonas o lugares al aire libre y evitar bebidas con cafeína, azúcar o alcohol, ya que podrían aumentar la deshidratación en el cuerpo.



**2** **COMIDA.** Se deben evitar las comidas copiosas, así como las que tengan grasa. Ensaladas, verduras, frutas o zumos son una buena opción, porque ayudan a reponer el líquido y las sales perdidas.



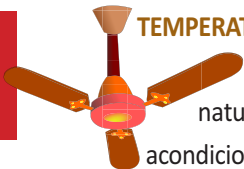
**3** **ROPA.** Se recomienda el uso de ropa de verano, suelta, de tejidos frescos (algodón y lino) y colores claros que reflejen el calor radiante. Es importante proteger la cabeza del sol (mejor con sombreros de ala ancha).



**4** **TAREAS/EJERCICIO.** Es importante que las tareas de más esfuerzo físico o la práctica de ejercicio se haga en los momentos de menos calor de la jornada. El periodo más caluroso del día, al sol, en días despejados, es el comprendido entre las 2 de la tarde (las 12 de la mañana en hora solar) y las 5 y media de la tarde (las 3 y media de la tarde en hora solar).



**5** **TEMPERATURA EN EL HOGAR.** Se debe reducir la temperatura en interiores favoreciendo la ventilación natural. Se recomienda el uso de ventiladores, aire acondicionado, etc.



**6** **MEDICACIÓN.** Es importante recordar que no se debe interrumpir la toma de medicación habitual ya que puede descompensarse la enfermedad de base. También es importante leer adecuadamente los prospectos de los fármacos y consultar, en caso de duda, al médico o al farmacéutico, dado que algunos medicamentos pueden interactuar con los mecanismos adaptativos del organismo al calor, ante una exposición al calor demasiado larga o demasiado fuerte.



**7** **APOYO.** Si el paciente necesita de otros para la toma o supervisión de medidas para protegerse del calor, se procederá a identificar una persona de su entorno que pueda hacerlo y, en el caso de no identificar a una persona de apoyo o en caso de gran riesgo, habrá de derivarse a un programa de asistencia sanitaria/social que pueda hacerlo en caso de ola de calor.



**8** **PATOLOGÍAS.** Las enfermedades endocrinas, metabólicas y renales, incluso tratadas, pueden sufrir una desestabilización en caso de deshidratación; por otro lado, constituyen un factor de riesgo de complicaciones ligadas al calor. Los pacientes con diabetes, hipertiroidismo, hipercalcemia o insuficiencia suprarrenal, así como los que tienen insuficiencia renal, litiasis o los sometidos a diálisis, deben tener un cuidado especial.



**9** **PROTECCIÓN SOLAR.** Se debe usar protección solar para salir de casa, extremándose la precaución en casos de niños, mayores, o personas polimedicados, con patologías crónicas y/o discapacitantes. Aún estando a la sombra en el exterior, la radiación ultravioleta está presente. Se debe usar protección de factor alto en personas vulnerables a los efectos del sol y el calor.



**10** **GOLPE DE CALOR Y SÍNTOMAS.** Es importante conocer cuáles son los síntomas de un golpe de calor o del estrés térmico por calor y tener en cuenta que un golpe de calor es una emergencia médica cuya mortalidad está en relación con la duración de la hipertermia. Se debe acudir a un centro médico/hospitalario para iniciar medidas físicas de enfriamiento en todos los pacientes con fiebre elevada, alteración del estado de conciencia, deshidratación y calambres por estrés térmico. El tratamiento del golpe de calor se basa en tres pilares: a) medidas físicas de enfriamiento corporal, b) soporte cardiopulmonar y control hidroelectrolítico y c) tratamiento de las posibles complicaciones.

