



PLAN DE CALOR 2024. PREVENCIÓN DE EFECTOS EN SALUD POR TEMPERATURAS ELEVADAS EN EUSKADI



RECOMENDACIONES PARA EL SERVICIO DE TELEASISTENCIA

Los servicios de teleasistencia se relacionan principalmente con personas mayores, personas dependientes y en situación de soledad. Estas personas son especialmente vulnerables a las altas temperaturas.

Es esencial que el equipo de teleasistencia posea formación sobre los peligros que conllevan las altas temperaturas, y sobre las estrategias preventivas. Asimismo, resulta crucial que sepa identificar los signos de trastornos provocados por las altas temperaturas.

En episodios de altas temperaturas, se recomienda realizar llamadas de seguimiento a las personas usuarias para conocer su estado general y proporcionar consejos sobre medidas preventivas que ayuden a mitigar los efectos perjudiciales del exceso de calor:

- **Estado general.** Preguntar según cuestionario específico para conocer su situación general.
- **Información sobre el calor.** Informar tanto a personas usuarias del servicio como a cuidadoras sobre los riesgos de las altas temperaturas para la salud, así como de las medidas preventivas generales para paliar los efectos del calor.
- **Hidratación.** Recordar la necesidad de ingerir líquidos, preferentemente agua fresca en pequeños sorbos. 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.
- **Temperatura corporal.** Recomendar el seguimiento de la temperatura corporal.



BEROAREN AURKAKO PLANA 2024. TENPERATURA ALTUEK ERAGINDAKO OSASUN ONDORIOEN PREBENTZIOA EUSKADIN



TELELAGUNTZA-ZERBITZUETARAKO GOMENDIOAK

Telelaguntzako-zerbitzuek harreman handia dute adinekoekin, mendekotasuna duten eta bakarrik bizi diren pertsonekin. Pertsona horiek guztiak bereziki zaugarriak dira tenperatura altuekiko.

Funtsezkoa da telelaguntzako langileek bero-boladek dakartzaten arriskuei eta prebentzio-estrategiei buruzko prestakuntza izatea. Halaber, funtsezkoa da tenperatura altuek eragindako nahasmenduen zantzuak identifikatzen jakitea.

Temperatura handiko boladetan, zerbitzuaren erabiltzaileei jarraipen-deiak egitea gomendatzen da, haien egoera orokorra ezagutzeko eta gehiegizko beroaren ondorio kaltegarriak prebenitzeko aholkuak emateko:

- **Egoera orokorra.** Egoera orokorra ezagutzeko, galderak galdetegi espezifikokoaren arabera egin.
- **Beroari buruzko informazioa.** Laguntza jasotzen duten pertsonen eta zaintzaileei informazioa eman tenperatura altuen osasun arriskuei buruz eta jarraitu beharreko prebentzio-neurriei buruz.
- **Hidratazioa.** Gogoratu likidoak hartu behar direla, ahal dela ur freskoa zurrupada txikitik. Gelatinak erabiltzea alternatiba bat da hidratazio optimoa mantentzeko.
- **Nutrizioa.** Entsalada, barazki eta fruituen kontsumoa sustatu, izerdiagatik galdutako gatz mineralak berreskuratzeko. Saihestu gantz handiko janariak, gorputza berora egokitzea oztopa baitezakete.
- **Gorputzeko tenperatura.** Gorputz-tenperaturaren jarraipena egitea gomendatu.