

## Plan Nacional de Actuaciones Preventivas de los Efectos del Exceso de Temperaturas sobre la Salud

El Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, a través del Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO), Cruz Roja, Caritas España y la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP) han firmado un Convenio de Colaboración para la puesta en marcha de un programa social de atención a las personas más vulnerables al calor que precisen de una atención complementaria a las desarrolladas en los servicios sociales comunitarios y locales.

### Definición de “ola de calor”

Durante las últimas décadas se ha observado un aumento de los efectos del cambio climático y en particular el acrecentamiento de la frecuencia e intensidad de los periodos de calor extremo, también denominados “ola de calor”, definidas como un recalentamiento del aire durante un periodo de tiempo prolongado que provoca temperaturas anormalmente elevadas tanto durante el día como durante la noche.



*El calor no afecta a todas las personas por igual*

### Personas vulnerables a los efectos del calor

El calor no afecta a todas las personas por igual, algunas son más vulnerables:

- Personas mayores.
- Personas con enfermedades crónicas o que ingieren de forma continua medicamentos.
- Personas con discapacidades.
- Personas con sobrepeso.
- Niños menores de 4 años.



### Consejos para la prevención:

Los problemas de salud asociados a las altas temperaturas pueden evitarse con medidas muy sencillas. A continuación citamos las más básicas:

- Si tiene que permanecer en el exterior, procure estar en la sombra.
- Evite las actividades intensas en el exterior en las horas centrales del día, si las hace no olvide descansar, protegerse del sol y refrescarse (beba líquidos, refréscuese la cabeza, utilice un abanico...)
- Permanezca en las estancias más frescas de la casa.
- Baje las persianas, toldos, cortinas.... evitando que el sol entre directamente.
- Si utiliza ventiladores eléctricos, recuerde que es recomendable abrir las ventanas para renovar el aire.
- Si utiliza aparatos de aire acondicionado no olvide mantener cerradas puertas y ventanas.
- Si viaja en automóvil, utilice el aire acondicionado o abra las ventanas. Si realiza un viaje largo no olvide descansar y refrescarse.
- Use ropa ligera, no apretada y de colores claros, así como calzado fresco, cómodo y que transpire.
- Use sombrero que protejan cabeza ,cara, orejas, sienes y parte posterior del cuello.
- Haga comidas ligeras que la ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, gazpachos o zumos).
- Beba líquidos en abundancia (agua, zumos,..) evitando el consumo de bebidas alcohólicas o que contengan cafeína.
- Si se encuentra mal, pare la actividad que esté haciendo, intente situarse en un sitio fresco y pida ayuda.
- Utilice una protección solar adecuada cuando se exponga al sol y renuévela regularmente.
- Protéjase los ojos con gafas de sol apropiadas.

### Operativo del Programa

Se pone en funcionamiento el Centro de Contacto que a través del servicio telefónico gratuito 900 22 22 99 actuará como referencia del Programa durante su periodo de vigencia (del 15 de junio al 15 de septiembre).

Este servicio proporciona a las personas la seguridad de poder contactar de forma inmediata, a través de su teléfono, las 24 horas del día por personal de Cruz Roja que movilizará recursos para dar solución a situaciones surgidas a consecuencia de las altas temperaturas.

*Este servicio es gratuito y proporciona al usuario la seguridad de poder contactar con personal cualificado las 24 horas*



#### • Servicio de derivación e información

Si la persona que llama no se encuentra bien: Se derivará la llamada al teléfono de emergencias correspondiente del 112. En el caso en el que lo que precisa es información se le facilitará consejos sobre cómo prevenirse de los excesos del calor y cómo hacerle frente.

#### • Servicio de Agendas

Para la población de riesgo, se activará un servicio de seguimiento mediante la realización de agendas periódicas. Se trata de una base de datos de personas que dan su consentimiento para estar registradas y tener una especial atención en relación a su situación de vulnerabilidad.

#### • Apoyo en el domicilio

Cruz Roja y Caritas movilizarán a personas voluntarias para ayuda en domicilio, cuando por parte de los Servicios Sociales se detecte la necesidad de esta asistencia.

## Actuaciones del agente social ante un posible usuario

### 1) Identificar y valorar la adecuación de posibles beneficiarios de este plan:

- Personas de los colectivos vulnerables ya mencionados anteriormente
- Personas aisladas geográficamente
- Personas sin referentes familiares o sociales (vecinos, amigos, etc.)
- Personas que estando en situación vulnerable no reciben ninguna asistencia sanitaria o social
- Personas mayores que permanecerán, durante el periodo estival o parte de él, a solas.



*La ficha estará disponible en los servicios sociales de los Ayuntamientos, Centros de Cruz Roja Española y Caritas España*

### 2) Rellenar la ficha de usuario para darlo del alta en el servicio:

Solamente podrán registrarse en la base de datos aquellas personas que, con anterioridad a la solicitud del servicio, cumplimenten y firmen una ficha. Esta ficha estará disponible en los servicios sociales de los Ayuntamientos, Caritas y en las Oficinas Autonómicas y provinciales de Cruz Roja Española. Es fundamental el asegurarse de que la ficha tenga cumplimentados todos los apartados que especifican la clase de servicio que se otorgará a dicha persona.

### 3) Envío de la ficha de usuario:

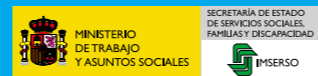
Una vez rellena, se remitirá la ficha por fax al Centro de Atención de Cruz Roja Española, para que se proceda a dar de alta al usuario en el periodo más breve posible.

## Teléfono de Centro Atención (Cruz Roja Española):

9 0 0 2 2 2 2 9 9

## Número fax Centro Atención (Cruz Roja Española):

9 1 3 3 5 4 4 5 5



# cuidatuvida



# protéjetedel calor