

## Una lista de verificación para los trabajadores de atención médica en el hogar

Trabajadores de atención en el hogar, gestores de casos médicos, cuidadores

Use la lista de verificación para identificar quiénes tienen más probabilidades de enfermarse por el calor, cómo ayudarlos a mantenerse frescos y qué recursos están disponibles durante episodios de calor extremo.

Para obtener más información sobre cómo protegerse del calor extremo, visite [www.phila.gov/heat](http://www.phila.gov/heat).

## ¿Quiénes corren mayor riesgo?

Algunos de sus pacientes o seres queridos pueden ser más propensos a enfermarse durante temperaturas extremas, y algunos pueden tener múltiples factores de riesgo:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Las personas que trabajan afuera       | <input type="checkbox"/> <b>Personas que precisan ayuda domiciliaria</b>         |
| <input type="checkbox"/> Personas sin hogar                     | <input type="checkbox"/> <b>Adultos mayores</b>                                  |
| <input type="checkbox"/> Atletas                                | <input type="checkbox"/> Los bebés y los niños más chicos                        |
| <input type="checkbox"/> <b>Personas sin aire acondicionado</b> | <input type="checkbox"/> Personas gestando                                       |
| <input type="checkbox"/> <b>Personas que viven solas</b>        | <input type="checkbox"/> <b>Personas con algunas afecciones médicas crónicas</b> |

## ¿Cómo puede hacer un seguimiento de sus pacientes?

Durante la visita domiciliaria, observe cómo su paciente puede mantenerse fresco, ajustar su rutina de cuidados y evitar que en su hogar la temperatura suba demasiado durante las olas de calor extremo:

- El paciente realiza su seguimiento con el proveedor médico sobre cómo el calor extremo afecta su dieta, ingesta de líquidos y medicamentos (es decir, restricciones de líquidos o sal).
- El paciente almacena los medicamentos de forma adecuada durante todo el verano.
- El paciente vive solo y tiene a alguien que sabe cómo cuidarlo durante el calor extremo.
- El paciente viste ropa holgada, hecha de tela absorbente (por ejemplo, algodón).
- El paciente se mantiene hidratado y bebe agua fresca o jugo de frutas durante todo el día. Nota: La cafeína, el alcohol y las bebidas azucaradas pueden causar deshidratación.
- El paciente evita usar el horno o la estufa cuando hace mucho calor.
- El paciente cierra las cortinas o baja las persianas durante la parte más calurosa del día (normalmente de 10:00 a 16:00) para bloquear la luz solar directa y evitar que suba la temperatura en el hogar.
- El paciente abre las ventanas cuando hace más frío afuera que adentro para ayudar a regular la temperatura interior.
- El paciente tiene acceso a un ventilador eléctrico para ayudar a circular el aire fresco. Nota: Los ventiladores no evitarán las enfermedades relacionadas con el calor frente a temperaturas superiores a 95 °F.
- El paciente usa aire acondicionado y puede afrontar los aumentos en las facturas de electricidad durante el verano. Usar el aire acondicionado es la mejor manera de mantenerse a salvo en casa durante el calor extremo.
- El paciente no tiene o no usa aire acondicionado. Les consultó las razones y conversó sobre alternativas para facilitar el acceso al aire acondicionado, tales como recibir ayuda con los costos de servicios públicos o trasladarse a otro lugar.
- El paciente tiene acceso a un método de transporte para ir a otro lugar cuando hace mucho calor, si no tienen aire acondicionado. En caso afirmativo, ¿a dónde?:
  - La casa de un familiar o amigo que tenga aire acondicionado.
  - Una biblioteca, un centro para personas de la tercera edad u otro espacio público con aire acondicionado.
  - Otra ubicación: \_\_\_\_\_
- El paciente conoce la ubicación del refugio climático más cercano y cómo comprobar si está abierto durante una ola de calor extrema. (Llame al 311 o visite [bit.ly/PHLHeatSafety](http://bit.ly/PHLHeatSafety)).

## ¿Cuáles son los signos y síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor?

La exposición al calor extremo puede provocar enfermedades de gravedad en algunas personas y empeorar algunas afecciones crónicas. Verifique si su paciente presenta alguno de los siguientes signos y síntomas de alguna enfermedad relacionada con el calor y actúe en consecuencia.

### Golpe de calor

- Temperatura corporal muy elevada (103 °F o superior)
- Confusión
- Piel caliente, roja, seca o húmeda
- Pulso rápido y fuerte
- Dolor de cabeza punzante
- Náuseas
- Mareo
- Pérdida del conocimiento

**El golpe de calor es una emergencia. Llame al 911.**

### Agotamiento por calor

- Sudoración intensa
- Piel fría, pálida y pegajosa
- Pulso rápido y débil
- Náuseas o vómitos
- Calambres
- Cansancio o debilidad
- Dolor de cabeza
- Desmayo

**Refrésquelo de inmediato y busque atención médica si la persona no se siente mejor después de una hora.**

## ¿Cómo puede realizar una planificación para mantener a sus pacientes a salvo?

Con el fin de proteger la salud y el bienestar de pacientes y seres queridos durante el verano, verifique que su hogar o institución tenga un plan, se mantenga al día con la información y difunda recursos acerca de los servicios disponibles.

- Regístrese en **Ready Philadelphia**: Para recibir alertas de texto gratuitas en su teléfono sobre emergencias y condiciones climáticas extremas, envíe un mensaje de texto con la palabra “**ReadyPhila**” al **888-777**. Las alertas ya están disponibles en once idiomas.
- Inscríbase en la Red de Socios de Respuesta Comunitaria del PDPH en [bit.ly/CRPNnewsletters](http://bit.ly/CRPNnewsletters) para recibir notificaciones cuando la ciudad declare una emergencia sanitaria por calor y detalles sobre emergencias de salud pública en Filadelfia. Durante una emergencia sanitaria por calor extremo, se activan los siguientes servicios:
  - La **Philadelphia Corporation for Aging's Heatline** está disponible para recibir llamadas. Los residentes de Filadelfia pueden llamar al **(215) 765-9040** para obtener consejos de seguridad y hablar con profesionales médicos sobre temas de salud.
  - Los **refugios climáticos** gestionados por la ciudad permanecen abiertos con horario extendido. Los refugios climáticos son espacios públicos con aire acondicionado, como bibliotecas, centros para personas mayores y centros recreativos. Llame al **311** o visite [bit.ly/PHLHeatSafety](http://bit.ly/PHLHeatSafety) para conocer las ubicaciones de los refugios climáticos.
  - La compañía eléctrica de Filadelfia, PECO, **suspende los cortes de suministro**. Durante la vigencia de la Emergencia Sanitaria por Ola de Calor, PECO no cortará el suministro eléctrico a los hogares de los clientes por facturas impagas.
- Cada primavera, prepare y capacite al personal sobre las enfermedades relacionadas con el calor, las medidas de seguridad frente al calor y el uso de recursos esenciales.
- Informe a los pacientes cuando se pronostiquen temperaturas extremadamente altas.
- Proporcione a los pacientes materiales educativos, incluso el folleto sobre el calor del PDPH, disponible en [bit.ly/PHPmaterials](http://bit.ly/PHPmaterials).
- Al comienzo de la temporada, proporcione a los pacientes datos sobre asistencia en el pago de servicios, para que estén en condiciones de cubrir los gastos de aire acondicionado. Ofrezca el folleto de asistencia de servicios públicos para el verano, disponible en [bit.ly/PHPmaterials](http://bit.ly/PHPmaterials).