



NOTA DE PRENSA

Las enfermeras lanzan consejos a la población para cuidar a los mayores y a los pacientes crónicos en vacaciones

- **El Consejo General de Enfermería y el Instituto de Investigación Enfermera han lanzado una infografía de uso público con varios consejos para ayudar a las familias a cuidar a los mayores y los pacientes crónicos estas vacaciones fuera de sus lugares de residencia.**
- **“En vacaciones, muchos mayores que habitualmente viven en centros sociosanitarios, se van a pasar unos días junto a familiares y otras personas puede que viajen fuera de su ciudad de origen con algún paciente crónico. De seguir unos cuidados adecuados dependerá su salud y que las vacaciones sean o no perfectas”, apunta Florentino Pérez Raya, presidente del CGE.**
- **Calcular el material y la medicación que se va a necesitar para el cuidado de la persona, llevar las recetas para los medicamentos si fuese necesario, beber agua frecuentemente, utilizar protección solar, usar ropa y calzado ligero transpirables de color claro y permanecer el mayor tiempo posible en lugares frescos o a la sombra, son algunas de las recomendaciones.**

Madrid, 1 de agosto de 2022.- Verano es sinónimo de vacaciones y en la mayoría de los casos de vacaciones en familia. Mayores y pequeños se unen estos días para disfrutar fuera de sus lugares de residencia. “Durante estas semanas, muchos mayores que habitualmente viven en los centros sociosanitarios, se van a pasar unos días junto a familiares y otras personas puede que viajen fuera de su ciudad de origen con algún paciente crónico. De seguir unos cuidados adecuados dependerá su salud y que las vacaciones sean o no perfectas”, apunta Florentino Pérez Raya, presidente del Consejo General de Enfermería (CGE). Por ello, el CGE ha lanzado una infografía de uso público con consejos para ayudar a las familias a cuidar a los mayores y a los pacientes crónicos estas vacaciones fuera de sus lugares de residencia.

Las patologías crónicas afectan a más de 19 millones de personas en España. Aunque hay pacientes crónicos de todas las edades, su prevalencia se concentra especialmente en los mayores de 55 años y aumenta con la edad. De hecho, el 40% de españoles

mayores de 50 años convive con dos o más enfermedades crónicas. Son responsables de más de 300.000 muertes al año (74,45% del total) y son las que mayor impacto tienen sobre la esperanza y la calidad de vida de los ciudadanos.

Las previsiones demográficas indican que, en tres décadas, el 30% de la población española será mayor de 65 años, lo que implicará un importante aumento del número de enfermos crónicos en el Sistema Nacional de Salud. "El abordaje de las enfermedades crónicas exige un enfoque que no se dirija sólo a la asistencia sanitaria en la situación de enfermedad, sino que reclama nuevas formas de actuación que se centren en las personas antes que en el paciente y que tengan en cuenta los determinantes sociales de la salud. Además, es importante introducir al familiar y/o cuidador en todo el proceso para que coordinados con el profesional sanitario puedan llevar a cabo los cuidados y conseguir, sobre todo, una buena adherencia al tratamiento", resalta Pérez Raya.

Las recomendaciones son las siguientes:

1. Precauciones generales

- Tener localizado el teléfono de atención urgente y centro sanitario cercano
- Evitar exposición al sol en las horas centrales (12 a 17h) y utilizar protección solar
- Ropa y calzado ligero, cómodo, holgado y transpirable de color claro
- Sombrero o gorra y gafas de sol

2. Medicación

- Calcular el material y la medicación necesarios para todo el periodo
- En caso de medicación especial, llevar informe con la prescripción médica y tarjeta sanitaria
- Anotar cualquier síntoma o efecto adverso para consultarlo a la vuelta de vacaciones con el profesional sanitario

3. En casa

- Bajar persianas y cerrar ventanas en las horas de calor
- Evitar aparatos que produzcan calor: horno, secador...
- El ventilador a partir de 35°C sólo mueve el aire, pero no lo enfría
- Para prevenir caídas, retirar objetos y muebles para facilitar el tránsito y, si es necesario, colocar protección en las camas

4. Actividad física

- Reducir la actividad en exterior en las horas de más calor
- Permanecer el mayor tiempo posible en lugares frescos o a la sombra
- Evitar exposiciones prolongadas al sol

5. Alimentación

- Beber agua frecuentemente, incluso sin sed (1,5 o 2 litros al día entre agua, zumos naturales y bebidas isotónicas)

- No abusar de bebidas con alcohol, cafeína o azucaradas
- Evitar comidas copiosas
- Vigilar la calidad del agua y evitar la del grifo si no se tienen garantía