



CODEREM
Colegio Oficial de
Enfermería de Madrid

NOTA DE PRENSA

Quemaduras del sol y golpes de calor, los problemas de salud que más preocupan a los madrileños en verano

- Así se desprende de los resultados de una nueva encuesta realizada por el CODEREM: *‘La salud de los madrileños: Cuidados de la salud en verano’*.
- En cuanto a la incidencia, la encuesta revela que la gastroenteritis es el problema de verano que más afecta a los hogares madrileños (el 46,9% de ellos afirma haberlo padecido en el último año).

MADRID, 28 DE JUNIO DE 2023

El Colegio Oficial de Enfermería de Madrid, como muestra de su compromiso con el conocimiento de las necesidades de los madrileños, hace públicos los resultados de una nueva encuesta realizada a la población y titulada *‘La salud de los madrileños: Cuidados de la salud en verano’*.

Los resultados indican que las quemaduras de sol y los golpes de calor son los dos problemas de salud propios de la época estival que más preocupan en los hogares madrileños: preocupan mucho o bastante al 51,8% y al 50,2% de los hogares consultados respectivamente. En un segundo nivel, la gastroenteritis preocupa en el 42,2% de ellos y la deshidratación en el 40,3%.

En el caso de las quemaduras solares y de los golpes de calor, los datos demuestran que existe una mayor preocupación en las mujeres que en los hombres. E igualmente, se observa una menor preocupación por las quemaduras solares y más por la gastroenteritis en los hogares con personas mayores o igual a 65 años, que se relaciona con que este grupo de población presentó mayor incidencia de gastroenteritis (64,4%) frente a los otros tres problemas.

La incidencia de estos problemas revela que la gastroenteritis es el que más afecta a los hogares madrileños (el 46,9% de ellos afirma haberlo padecido en el último año). Le siguen las quemaduras de sol, en el 21,2% de los hogares, los golpes de calor (11%) y la deshidratación (7,9%).



CODERMA
Colegio Oficial de
Enfermería de Madrid

NOTA DE PRENSA

Prevención como primera medida de acción

De esta encuesta se deduce una diferencia entre la percepción de los problemas de salud en verano y la incidencia de los mismos, por lo que es necesario conocer y analizar para que los planes de cuidados enfermeros se amolden a este equilibrio, teniendo como primera línea de actuación la prevención.

En este sentido, el CODERMA pretende conocer las necesidades de salud de los madrileños y aporta soluciones ante las mismas.

Frente a los problemas de salud propios del verano cabe recordar recomendaciones de cuidados basadas en la prevención:

- ▶ Beber agua a lo largo del día, sin necesidad de llegar a tener sensación de sed, evitando bebidas alcohólicas o con cafeína.
- ▶ Elegir alimentos ricos en agua, frescos, de fácil digestión y asegurarse de la correcta conservación de los platos preparados.
- ▶ Reducir la actividad física, salidas a la calle, bañarse y la exposición solar en horas centrales del día.
- ▶ Vestir con ropa ligera, de algodón y que nos cubra la piel, así como el uso de gorras y gafas de sol.
- ▶ Aplicarse cremas con un suficiente factor de protección.
- ▶ No quedarse en ambientes cerrados o con alta concentración de calor.

Estas medidas de prevención son especialmente importantes en personas vulnerables como los menores y personas mayores y otros con problemas de salud, como cardiopatas o inmunodeprimidos.

Desde el Colegio se recuerda también a la población que ante un problema de salud acudan a su enfermera/o para obtener una atención de sus necesidades y cuidados más personalizada. Acudir a su enfermera/o de referencia ante cualquier duda o problema de salud ligado a la forma de cuidarnos o cambios en las formas de cuidarnos.