

PLAN DE ACCIÓN FRENTE A OLAS DE CALOR

El presente documento tiene como finalidad ofrecer información y recomendaciones para disminuir los efectos en la salud, del personal y alumnado de nuestro centro docente, que puede provocar el aumento brusco de la temperatura ambiente que sucede en una ola de calor.

1. Concepto de calor

Una ola de calor es un espacio de tiempo de tres o más días con temperaturas más altas de lo habitual durante el periodo estival. Éste es un fenómeno que cada vez se produce más a menudo, con duración más prolongada y una mayor intensidad en las temperaturas alcanzadas. Hay tres componentes asociados a las olas de calor que influyen en la gravedad de estos posibles efectos:

- La intensidad de la temperatura.
- La acumulación de días seguidos con altas temperatura.
- El momento dentro del período estival en el cual se produce la ola.

Los niveles de riesgo, definidos en función de los valores de la temperatura y de la acumulación de días consecutivos con valores altos, van a indicarnos la necesidad de diferentes tipos de intervención:

<p>Nivel 0 de riesgo (verde) NORMALIDAD</p>	<p>La temperatura máxima prevista para el día en curso y los cuatro siguientes es igual o inferior a 36,6º C.</p>
<p>Nivel I de riesgo (amarillo) PRECAUCIÓN</p>	<p>La temperatura máxima prevista para el día actual o en los próximos cuatro días es igual o superior a 36,6º C e inferior a 38,6º C, con una duración que no supere los 3 días consecutivos.</p>
<p>Nivel II de riesgo (rojo) ALTO RIESGO</p>	<p>La temperatura máxima prevista para hoy o los próximos cuatro días es igual o superior a 38,6º C al menos en un día, o cuando se producen al menos 4 días consecutivos temperaturas superiores o iguales a 36,6º C.</p>

2. ¿Qué hacer ante una ola de calor?

El PLAN DE ACCIÓN ante olas de calor recoge las acciones que se describen a continuación.

Acciones que pueden realizarse cuando se acerque el periodo estival:

- Consultar/suscribirse al boletín de alertas por riesgo de calor que ofrece la Comunidad de Madrid.
- Identificar zonas de agua accesibles.
- Identificar actividades intensas o de gran esfuerzo.
- Reforzar el mantenimiento de los elementos de protección frente al calor y las radiaciones (toldos, persianas, ventanas....
- Aumentar en el menú el consumo de frutas y de verduras, así como de alimentos con alto contenido de agua. La leche, las infusiones, las gelatinas, son alternativas con alto contenido en agua.
- Informar, a través de cartelería, de las recomendaciones a tener en cuenta en caso de elevadas temperaturas.



- Identificar donde se ubica en el centro la población más vulnerable: por edad, gestantes, discapacidades, enfermedades, tratamiento médico, etc.
- Identificar los puntos del centro en los que pueda acumularse más calor (sol directo en los momentos centrales del día sin elementos de protección, últimas plantas, etc.).
- Identificar los puntos del centro en los que la temperatura sea menor (aulas a las que no da mucho el sol, zonas de sombras, etc.).
- Disponer áreas de descanso que permitan además hidratarse.

3. Medidas organizativas del centro ante una ola de calor.

MEDIDAS ORGANIZATIVAS ANTE UNA OLA DE CALOR					
MEDIDAS	SI	NO	FECHAS GESTIONES		
			PLANIFICADO	EN PROCESO	REALIZADO
Consultar/suscribirse al boletín de alertas por riesgo de calor que ofrece la Comunidad de Madrid.					
Informar, a través de cartelería, de las recomendaciones a tener en cuenta en caso de elevadas temperaturas.					
Disponer áreas de descanso que permitan además hidratarse y planificar descansos.					
Para cuando haya una alerta por ola de calor, revisar las actividades complementarias y extraescolares y evitar que se realicen en lugares expuestos al sol o con exceso de temperatura.					
Cuando haya una alerta por ola de calor, informar a las familias de las medidas y recomendaciones que se consideren convenientes, en cuanto a vestimenta, hidratación, protección, actividad física, medidas adoptadas por el centro, etc.					
Disponer en las primeras horas de la mañana las actividades de mayor exigencia física, como tareas de limpieza, jardinería, mantenimiento, educación física, etc. respetando la autonomía de los centros y sin afectar a la calidad educativa y la conciliación familiar.					
Eliminar o reducir las tareas pesadas que requieran un gasto energético elevado, como puede ser educación física.					
Organizar, en la medida de lo posible, las actividades para que se pueden desarrollar preferentemente en la planta baja con orientación norte y noroeste del centro y en zonas exteriores sombreadas.					
Organizar, en la medida de lo posible, las actividades para evitar espacios en que se concentra el calor, tales como plantas altas, bajo cubierta, lugares con dificultades de ventilación, los que den a calles de tráfico intenso o a superficies que irradian calor o con grandes superficies acristaladas sin proteger.					
Organizar, en la medida de lo posible, el traslado de los ocupantes de espacios no acondicionados, sobrecalentados o sobreexpuestos a radiación solar, a otros espacios o instalaciones del centro docente que resulten más abiertos, frescos y sombreados					
Recomendar, en exteriores, proteger la cabeza con gorras o sombreros y usar cremas de alta protección contra el sol.					

MEDIDAS ORGANIZATIVAS ANTE UNA OLA DE CALOR					
MEDIDAS	SI	NO	FECHAS GESTIONES		
			PLANIFICADO	EN PROCESO	REALIZADO
Recomendar el uso de ropa amplia y ligera, con colores claros, que les permita realizar todo tipo de movimientos y facilite la transpiración. Evitar el uso de mochilas en esa época del año.					
Reducir temperatura en interiores mejorando la ventilación: en las horas más frescas del día, favorecer la ventilación natural cruzada de los espacios, favoreciendo la entrada de aire de las zonas que se encuentren en sombra.					
En los momentos de radiación directa sobre las ventanas utilizar los elementos de protección: toldos y persianas.					
Reducir la iluminación de espacios comunes y mantener apagadas las luminarias de los espacios que no se estén utilizando.					
Facilitar el acceso permanente a agua potable y fresca para hidratarse a menudo.					
Aconsejar beber abundante agua sin esperar a tener sed y recomendar que el alumnado acuda al centro con botellas y cantimploras de agua que también puedan llenar en el propio centro.					
Priorizar el seguimiento de personas previsiblemente más vulnerables a través de nuestra enfermera					
Informar de los síntomas de los trastornos producidos por el calor					
Informar de las medidas a llevar a cabo en caso de que una persona tenga síntomas de efectos adversos de calor, dejarla reposar en una habitación fresca y tranquila y si está consciente que beba agua fresca. Llamar al 112 o a la asistencia sanitaria más cercana. Ver cartelería de Anexo					

4. **Efectos de las altas temperaturas.**

La exposición a elevadas temperaturas puede provocar diversos efectos en el organismo.

De menor a mayor gravedad estos son algunos de ellos:

- Estrés por calor: molestias y tensión psicológica asociada a las altas temperaturas.
- Síncope por calor: sensación de mareo y desvanecimiento en personas expuestas al sol y al calor, sobre todo si están de pie durante largo rato.
- Agotamiento por calor: la deshidratación, debida a la pérdida de agua y sales por el sudor, origina síntomas que incluyen: sed intensa, mareo, debilidad y dolor de cabeza.
- Golpe de calor: Algunos signos y/o síntomas que nos pueden ayudar a reconocerlo son:
 - ✓ Aumento de la temperatura corporal, pudiendo sobrepasar los 40º C.
 - ✓ Piel caliente, enrojecida y seca (sin sudor).
 - ✓ Dolor de cabeza, náuseas, somnolencia y sed intensa.
 - ✓ Confusión, convulsiones y pérdida de conciencia.
 - ✓ Fatiga, hiperventilación, vómitos o diarrea.

Estos efectos se pueden producir en toda la población, aunque con especial gravedad en ciertos sectores vulnerables como son las personas con enfermedades crónicas (cardiovasculares, renales, diabetes, alteraciones tiroideas, obesidad, enfermedades mentales, etc.), embarazadas, niños y ancianos.

También la actividad física agrava los efectos adversos por el calor.

ACTUACIONES ANTE LOS EFECTOS DE LAS ALTAS TEMPERATURAS

Algunos de los efectos del calor en el organismo son: sudoración, sensación de mareo y debilidad, calambres, dolor de cabeza o náuseas. Ante la aparición de alguno de estos síntomas, la persona debe cesar la actividad, beber líquidos y refrescar el cuerpo.

El riesgo más grave de exposición al calor es el golpe de calor, ante su sospecha, deberá:

- AVISAR A LOS SERVICIOS DE URGENCIAS (112) O A LA ASISTENCIA SANITARIA MÁS CERCANA

Mientras tanto:

- Lleve a la persona a un lugar fresco y en posición semisentada para favorecer la respiración.
- Procure que beba agua a pequeños sorbos.
- Para reducir la temperatura corporal, se le debe retirar algo de ropa, darle aire (abanico o ventilador) y utilizar paños humedecidos con agua fría en la frente, la nuca y el cuello.
- Una vez que haya mejorado su estado debe acudir a un servicio médico de urgencias para someterla a una revisión exhaustiva.
- Si no se recupera o pierde el conocimiento, hay que tumbarla con las piernas flexionadas.

CONSEJOS ANTE UNA OLA DE CALOR

El calor puede ponernos en situaciones vulnerables si no nos cuidamos debidamente.

¿QUÉ DEBO HACER?



Bebe agua con frecuencia



Consume frutas y verduras



Limita la actividad física en las horas más calurosas



Evita exponerte al sol durante periodos largos de tiempo



Ventila los espacios



Usa ropa ligera, sombrero o gorra y gafas para el sol



Si te sientes débil o mareado, siéntate y avisa a alguien