

PLAN DE ALERTA Y PREVENCIÓN FRENTE A “OLAS DE CALOR”

CEIP MARÍA DE VILLOTA

PLAN DE ACCIÓN

El PLAN DE ACCIÓN previo a las olas de calor del CEIP María de Villota, tras analizar las características de nuestro centro, incluye las acciones que se recogen a continuación:

- El centro consultará diariamente en las previsiones de olas de calor el boletín de alertas por riesgo de calor que ofrece la Comunidad de Madrid.
- Se indicará por medio de cartelería la identificación de zonas de agua accesibles.
- Se explicará al alumnado sobre las actividades intensas o de gran esfuerzo antes de las clases de Educación Física y los recreos.
- Reforzar el mantenimiento de los elementos de protección frente al calor y las radiaciones (en el caso de nuestro centro se mantendrán las persianas bajadas al no disponer de toldos).
- 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 sopas (templadas o frías) o las gelatinas, son alternativas con alto contenido en agua. Se tratará este plan en la Comisión de Comedor del Consejo Escolar.
- Se informará, a través de cartelería, de las recomendaciones a tener en cuenta en caso de elevadas temperaturas.
- En Claustro se indicará al profesorado los espacios donde se puedan realizar actividades docentes alternativas en función de las necesidades: aulas de comedor, gimnasio (una vez termine la construcción), etc...
- Se identificará los puntos del centro en los que la temperatura sea menor (aulas a las que no da mucho el sol, zonas de sombras, etc.).
- En los recreos se procurará mantener al alumnado en la zona de sombra.
- Se dispondrá áreas de descanso que permitan además hidratarse en el recreo.

MEDIDAS DE CARÁCTER ORGANIZATIVO FRENTE A LA OLA DE CALOR

A continuación se concretan las medidas específicas a aplicar en el caso de que exista una ola de calor.

Cuando se presente una situación de alerta por riesgo de calor, el Centro activará su Plan de Acción, informando a toda la Comunidad Educativa. Así mismo se informará a cuantas empresas cuenten con profesionales realizando tareas o funciones en el Centro en ese momento.

Se considerarán medidas inmediatas aquellas que se llevarán a cabo de forma urgente, mientras dure el episodio de “ola de calor” sin acometer inversiones de carácter material o la realización de obras constructivas.

Se recoge a continuación una relación de medidas que permiten reducir los efectos del calor en las personas, adaptadas a nuestro centro:

1. Evitar espacios en que se concentra el calor, como:

- Espacios bajo cubierta.
- Espacios con dificultades de ventilación como los que poseen una sola orientación, los que dan a calles de tráfico intenso o a superficies que irradian calor.
- Espacios con grandes superficies acristaladas sin proteger.

2. Evitar la radiación solar directa.

3. Evitar las actividades de deporte y otras que supongan esfuerzo físico durante las horas más calurosas del día. Favorecer actividades sedentarias.

4. Evitar realizar actividades intensas en solitario.
5. Evitar las actividades en exterior, especialmente si suponen exposición al sol y en los momentos centrales del día.
6. Recomendar, en exteriores, proteger la cabeza con gorras o sombreros y usar cremas de alta protección contra el sol.
8. Adaptar ritmos de trabajo a las condiciones climáticas y tolerancia de empleados/as al calor, estableciendo pausas en zonas sombreadas y/o más frescas.
9. Recomendar el uso de ropa amplia y ligera, con colores claros, que faciliten la transpiración y por tanto la disipación del calor corporal.
10. 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.
11. En los momentos de radiación directa sobre las ventanas utilizar elementos de protección (persianas, etc.).
12. Evitar o reducir el uso de espacios en los que se acumule mucho calor, desplazándolas actividades a las zonas más frescas del edificio en interiores (normalmente las de orientación norte) y a las sombreadas en exteriores.
13. Reducir el uso de equipos e instalaciones que generen calor.

14. Se organizará la realización de las actividades en la forma que mejor se adapten a las circunstancias meteorológicas.
15. Facilitar el acceso permanente a agua potable y fresca para hidratarse a menudo.
16. Informar de la necesidad de beber, aunque no se tenga sed.
17. Informar al personal adulto de los comportamientos alimenticios que deben evitarse: consumo de bebidas con cafeína o muy azucaradas, las comidas copiosas y consumo de alcohol.
18. Activar medidas concretas para las personas aparentemente más sensibles, como trasladarlas, si es posible, a las zonas que registran menores temperaturas.
19. Informar sobre la necesidad de consultar al médico de referencia acerca de medicación pautada y sus posibles complicaciones por calor. El consumo de determinados medicamentos puede agravar el posible agotamiento- deshidratación por calor.
20. Informar de los síntomas de los trastornos producidos por el calor.
21. Cuando 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 ala asistencia sanitaria más cercana.

22. Evitar las actividades en exterior, especialmente si suponen exposición al sol y en los momentos centrales del día.

23. Recomendar, en exteriores, proteger la cabeza con gorras o sombreros y usar cremas de alta protección contra el sol.

MEDIDAS PARA LA REFRIGERACIÓN NATURAL DEL EDIFICIO:

Se seguirán las siguientes medidas, que se tratarán con el equipo docente:

- **LA VENTILACIÓN NATURAL**

- **Ventilación simple**

Las **ventanas ubicadas en una única fachada con radiación solar directa**, se deberán cerrar y bajar las persianas dejando un espacio libre de aproximadamente 5 cm hasta el alfeizar para evitar la acumulación de aire caliente entre el cristal y la persiana. **La/s puerta/s** del lugar permanecerán **abiertas** al igual que las puertas de las habitaciones enfrentadas, localizadas en una fachada sin radiación solar directa.

- **Ventilación cruzada**

Durante la jornada, se deberá prever que las **puertas y ventanas de habitaciones enfrentadas, con distintas orientaciones y sin obstáculos entre ambas permanezcan abiertas** para favorecer este tipo de ventilación, siempre y cuando unas de ellas esté orientada al norte, a espacios frescos y sombreados como patios o espacios con vegetación, u orientaciones sin radiación directa.

En los casos mencionados anteriormente, se recomienda abrir las ventanas de las fachadas orientadas al sur hasta las 10 a.m., aquellas orientadas hacia el oeste hasta las 14 p.m. y durante todo el día aquellas situadas al norte, para generar una corriente de aire con el fin de contrarrestar las altas temperaturas de las fachadas.

No obstante, no se debe ventilar cuando la temperatura exterior sea superior a la interior.

- Ventilación nocturna

Se ventilará especialmente por la noche para que el calor acumulado irradie a la atmósfera. Si por motivos de seguridad no se permite mantener todas las ventanas del edificio abiertas y las persianas subidas, se podrán bajar dichas persianas dejando al menos 5 cm hasta el alféizar de la ventana, manteniendo todas las ventanas abiertas.

▪ MODIFICAR EL CONTROL PARA AUMENTAR LA VENTILACIÓN

Si el centro dispone de un sistema con controles específicos de calidad del aire, se recomienda desconectarlos dando prioridad al uso continuado y con el máximo caudal del sistema, según horario. Se recomienda, en horario lectivo, el caudal máximo durante las dos horas anteriores y posteriores a la apertura y cierre del centro. Sin embargo, en horario no lectivo, el sistema deberá funcionar a bajo caudal pero nunca por debajo del 25% del caudal de aire nominal.

▪ REFRIGERACIÓN POR EFECTO VAPORATIVO

- Riego de superficies expuestas a la radiación solar directa

En la medida de lo posible se podrán **humedecer las superficies expuestas a la radiación solar directa**, como solados expuestos al sol de los espacios libres de parcela y cubiertas transitables, para evitar el incremento de la temperatura de los espacios limítrofes producido por la disipación del calor acumulado.

Asimismo, se podrán **humedecer los pavimentos con acabado cerámico o terrazo** en espacios interiores.

▪ REDUCIR EL USO DE EQUIPOS EMISORES DE CALOR

- En la medida de lo posible, se deberá **evitar el uso de equipos que produzcan calor y apagar** aquellos que se encuentren en modo “stand by” como equipos informáticos, proyectores o pizarras interactivas.
- En caso de no contar con luminarias tipo LED, se intentará, en la medida de lo posible, **reducir la iluminación** de espacios comunes y se mantendrán apagadas las luminarias de los espacios que no se estén utilizando.
- Como medida de **precaución de sobrecargas de tensión eléctrica** producidos por la alta demanda eléctrica durante las altas temperaturas se evitará, en la medida de lo posible, el uso de bombas para regar durante la tarde para evitar que se quemen los motores ante la bajada de tensión que se produce antes de un corte de luz y, en el caso que el centro cuente con varios ascensores, se limitará su uso.

ACTUACIONES FRENTE A UN GOLPE DE CALOR:

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.



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,
CIENCIA Y UNIVERSIDADES

CEIP MARÍA DE VILLOTA

CÓDIGO DE CENTRO 28079436

EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO DEL PLAN FRENTE A OLAS 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.	X				X
Informar, a través de cartelería, de las recomendaciones a tener en cuenta en caso de elevadas temperaturas. Ver anexo.	X				X
Identificar espacios aledaños accesibles: biblioteca, museos, polideportivos, etc., en los que se puedan realizar actividades docentes alternativas.		X			
Disponer áreas de descanso que permitan además hidratarse y planificar descansos, aunque sean breves, por estas áreas.	X			X	
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.	X			X	

C/ Cañada del Santísimo, 23

28051 Madrid

Teléfono: 91 305 34 29

Correo electrónico: cp.mariadevillota.madrid@educa.madrid.org



MEDIDAS ORGANIZATIVAS ANTE UNA OLA DE CALOR					
MEDIDAS	SI	NO	FECHAS GESTIONES		
			PLANIFICADO	EN PROCESO	REALIZADO
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. Ver cartelería de anexo.	X		X		
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.	X			X	
Eliminar o reducir las tareas pesadas que requieran un gasto energético elevado, como puede ser educación física, ejercicios de fisioterapia, tareas de limpieza, mantenimiento o cocina.	X		X		
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.	X		X		



MEDIDAS ORGANIZATIVAS ANTE UNA OLA DE CALOR					
MEDIDAS	SI	NO	FECHAS GESTIONES		
			PLANIFICADO	EN PROCESO	REALIZADO
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 irradien calor o con grandes superficies acristaladas sin proteger.	X			X	
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	X	X			
Evitar realizar actividades intensas en solitario, como tareas de jardinería, limpieza, mantenimiento, cocina, etc.	X		X		
Recomendar, en exteriores, proteger la cabeza con gorras o sombreros y usar cremas de alta protección contra el sol.	X				X
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.	X				X

MEDIDAS ORGANIZATIVAS ANTE UNA OLA DE CALOR					
MEDIDAS	SI	NO	FECHAS GESTIONES		
			PLANIFICADO	EN PROCESO	REALIZADO
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.	X				X
Implantar medidas de ventilación natural: Las ventanas ubicadas en una única fachada con radiación solar directa, se deberán cerrar y bajar las persianas dejando un espacio libre de aproximadamente 5 cm hasta el alfeizar para evitar la acumulación de aire caliente entre el cristal y la persiana. Se deberán bajar los toldos, si se dispone de los mismos. La/s puerta/s del lugar permanecerán abiertas al igual que las puertas de las habitaciones enfrentadas, localizadas en una fachada sin radiación solar directa.	X			X	

MEDIDAS ORGANIZATIVAS ANTE UNA OLA DE CALOR					
MEDIDAS	SI	NO	FECHAS GESTIONES		
			PLANIFICADO	EN PROCESO	REALIZADO
Implantar medidas de ventilación cruzada: Durante la jornada, se deberá prever que las puertas y ventanas de habitaciones enfrentadas, con distintas orientaciones y sin obstáculos entre ambas permanezcan abiertas, para favorecer este tipo de ventilación, siempre y cuando alguna de ellas esté orientada al norte, a espacios frescos y sombreados como patios o espacios con vegetación, u orientaciones sin radiación directa.	X			X	
Implantar medidas de ventilación nocturna: Ventilar especialmente por la noche para que el calor acumulado irradie a la atmósfera. Si por motivos de seguridad no se permite mantener todas las ventanas del edificio abiertas y las persianas subidas, se podrán bajar dichas persianas dejando al menos 5 cm hasta el alféizar de la ventana, manteniendo todas las ventanas abiertas		X			
En los momentos de radiación directa sobre las ventanas utilizar los elementos de protección de los que se disponga (toldos, persianas, pantallas vinílicas, etc.).	X				X

MEDIDAS ORGANIZATIVAS ANTE UNA OLA DE CALOR					
MEDIDAS	SI	NO	FECHAS GESTIONES		
			PLANIFICADO	EN PROCESO	REALIZADO
Reducir el tiempo de encendido de equipos e instalaciones que generen calor, por ejemplo apagando ordenadores, herramientas, regletas, focos, ascensores etc. que no se estén utilizando.	X		X		
Reducir la iluminación de espacios comunes y mantener apagadas las luminarias de los espacios que no se estén utilizando.	X				X
Facilitar el acceso permanente a agua potable y fresca para hidratarse a menudo.	X				X
Aconsejar beber abundante líquido (preferentemente 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.	X				X
Activar medidas concretas para las personas sobre las que se conozca o sean aparentemente más sensibles, por edad, embarazo, enfermedad, etc, como trasladarlas, si es posible, a las zonas que registran menores temperaturas.	X			X	

MEDIDAS ORGANIZATIVAS ANTE UNA OLA DE CALOR					
MEDIDAS	SI	NO	FECHAS GESTIONES		
			PLANIFICADO	EN PROCESO	REALIZADO
Priorizar el seguimiento de personas previsiblemente más vulnerables (para centros que disponen de enfermero/a).		X			
Informar sobre la necesidad de consultar al médico de referencia acerca de medicación pautaada y sus posibles complicaciones por calor. El consumo de determinados medicamentos puede agravar el posible agotamiento- deshidratación por calor.	X				X
Informar de los síntomas de los trastornos producidos por el calor. Ver Cartelería de Anexo	X				X
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	X				X



**Comunidad
de Madrid**

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,
CIENCIA Y UNIVERSIDADES

CEIP MARÍA DE VILLOTA

CÓDIGO DE CENTRO 28079436

Anexo

CARTELERÍA

C/ Cañada del Santísimo, 23
28051 Madrid
Teléfono: 91 305 34 29
Correo electrónico: cp.mariadevillota.madrid@educa.madrid.org



IRSST
Instituto Regional
de Seguridad y Salud
en el Trabajo

RIESGO de EXPOSICIÓN al CALOR

QUÉ MEDIDAS PUEDO ADOPTAR COMO EMPRESARIO
si en la evaluación de riesgos existe riesgo por exposición al calor, en TRABAJOS EXTERIORES



OBSERVA EL RDL 4/2023 DE
11 DE MAYO
ATIENDE A LOS AVISOS SOBRE
FENÓMENOS METEOROLÓGICOS
NARANJAS O ROJOS
REVISY ADAPTA LAS CONDICIONES
DE TRABAJO SI LAS MEDIDAS
PREVISTAS SON INSUFICIENTES



CONSULTA LA PREDICCIÓN
METEOROLÓGICA
TEMPERATURA Y HUMEDAD
RELATIVA DEL AIRE (AEMET)

Precaución	27 a 32	Possible fatiga por exposición prolongada o actividad física
Precaución extrema	33 a 40	Insolación, golpe de calor, calambres. Posibles por exposición prolongada o actividad física
Peligro	41 a 53	Insolación, golpe de calor, calambres. Muy posibles por exposición prolongada o actividad física
Peligro extremo	54 ó más	Golpe de calor, insolación inminente



INFORMA A LOS/AS
TRABAJADORES/AS SOBRE
EL ÍNDICE DE CALOR Y LAS
MEDIDAS A ADOPTAR EN
CADA CASO

ORGANIZA EL TRABAJO
SEGÚN LOS DATOS
OBTENIDOS

EVITA ACTIVIDADES EN HORAS DE
MÁS CALOR

TRABAJO DE MÁS CARGA FÍSICA A
PRIMERA HORA

PREVÉ LA ROTACIÓN DE TRABAJADORES
(SI ES NECESARIO)

PREPARA A LOS/AS
TRABAJADORES/AS
PARA LA EXPOSICIÓN

COMPRUEBA QUE VAN ACLIMATADOS
ADECUADAMENTE

VERIFICA QUE NO SON ESPECIALMENTE
SENSIBLES A ESTA EXPOSICIÓN

FORMA E INFORMA SOBRE ESTE RIESGO
Y LAS MEDIDAS A SEGUIR EN CADA
CASO

FACILITA MEDIOS
ADECUADOS PARA
TRABAJAR CON
EXPOSICIÓN SOLAR

ROPA LIGERA, DE ALGODÓN, COLOR
CLARO, GORRAS O SOMBREROS

DESCANSOS A LA SOMBRA Y/O LUGARES
FRESCOS O ACLIMATADOS

AGUA POTABLE

900 713 123
irsst@madrid.org



Comunidad
de Madrid



IRSST

Instituto Regional
de Seguridad y Salud
en el Trabajo

RIESGO de EXPOSICIÓN al CALOR

QUÉ MEDIDAS PUEDO ADOPTAR COMO EMPRESARIO PARA COMBATIR LA EXPOSICIÓN
A ALTAS TEMPERATURAS EN LOCALES CERRADOS

TEMPERATURA Y HUMEDAD DEBEN
ESTAR ENTRE ESTOS RANGOS:



TRABAJOS SEDENTARIOS:
17 y 27°C



TRABAJOS LIGEROS:
14 y 25°C



HUMEDAD:
30 y 70%

CORRIENTES DE AIRE, NO DEBEN
EXCEDER ESTOS LÍMITES:



TRABAJOS EN AMBIENTES
NO CALUROSOS:
0,25 m/s



TRABAJOS SEDENTARIOS EN
AMBIENTES CALUROSOS:
0,5 m/s



TRABAJOS NO SEDENTARIOS
EN AMBIENTES CALUROSOS:
0,75 m/s

ESTOS LÍMITES NO SE APLICARÁN a
corrientes de aire usadas para evitar
el estrés en exposiciones intensas al
calor, ni a las de aire acondicionado
que no superarán

(*) 0,25 m/s en trabajos sedentarios
0,35 m/s en el resto de trabajos

ADOPTA MEDIDAS
DE PROTECCIÓN
COLECTIVA

INSTALA TOLDOS,
PERSIANAS, ESTORES
O DOBLES VENTANAS

AISLA PAREDES, SUELOS Y/O
TECHOS

AISLA O APANTALLA LAS FUENTES
QUE GENERAN CALOR (equipos de
trabajo, instalaciones, procesos...)

USA EQUIPOS DE VENTILACIÓN Y
CLIMATIZACIÓN.
RECUERDA (*)

ADOPTA MEDIDAS
ORGANIZATIVAS

REDUCE LA CARGA FÍSICA DE LA ACTIVIDAD
(permite la autorregulación del ritmo
de trabajo, reparte la tarea entre varios
trabajadores...)

REDUCE EL TIEMPO DE EXPOSICIÓN
(con la rotación de puestos, el aumento
de tiempos de descanso, la alternancia
en la ejecución de tareas penosas...)

PLANIFICA, MODIFICA HORARIOS Y
PROCEDIMIENTOS DE TRABAJO (para
que algunas actividades coincidan con
condiciones más favorables)

LIMITA LA DURACIÓN DE LA JORNADA
(evitando las horas de mayor calor)
Y TRABAJAR SOLO

GESTIÓN
PREVENTIVA

EVALÚA LA EXPOSICIÓN (según la
complejidad) con: Método EVALTER-OBS
(INSHT), Heat Index (AEMET) o los Índices
WBGT (UNE EN ISO 27243), o de Sobrecarga
Térmica Esperada (UNE EN ISO 7933)

INCLUYE EN LA EVALUACIÓN DE
PUESTOS DE TRABAJO LOS RIESGOS
ASOCIADOS A LA EXPOSICIÓN A
ALTAS TEMPERATURAS

ELABORA UN PLAN DE ACCIÓN Y ADAPTA
LAS MEDIDAS AL RIESGO DETECTADO.
RECUERDA FORMAR, INFORMAR Y HACER
UNA ADECUADA VIGILANCIA DE LA SALUD

ESTABLECE UN PLAN DE ACLIMATACIÓN
DURANTE LOS PRIMEROS DÍAS,
REDUCIENDO LA ACTIVIDAD Y
AUMENTÁNDOLA PROGRESIVAMENTE

900 713 123
irsst@madrid.org





IRSST
Instituto Regional
de Seguridad y Salud
en el Trabajo

¡EVITA LOS GOLPES DE CALOR!

Si presentas enfermedades o patologías que pueden agravarse con la exposición al calor,
informa al empresario y realiza la vigilancia de la salud



USA EL GRÁFICO DE
ÍNDICE DE CALOR PARA
VALORAR EL RIESGO



USA ROPA LIGERA DE
ALGODÓN, COLORES CLAROS
GORRA O SOMBRERO



TOMA COMIDAS LIGERAS



PIDE A TU RESPONSABLE
LAS MEDIDAS PARA CADA
SITUACIÓN



BEBE ABUNDANTE AGUA



MÓJATE CON FRECUENCIA
CABEZA Y CUERPO



DESCANSA A LA SOMBRA
Y/O EN UN LUGAR FRESCO,
SI ES POSIBLE, CLIMATIZADO



EVITA LAS BEBIDAS CON
AZÚCAR Y ALCOHOL

SI NOTAS:

Sarpullido

IDENTIFICAS:

Pequeñas ampollas o erupciones

HAZ LO SIGUIENTE:

Mantén seca la zona afectada

Calambres

Espasmos musculares

Descansa a la sombra, hidrátate, disminuye el ritmo de trabajo y busca atención médica si persisten

Agotamiento

Sudoración intensa (piel fría, húmeda)
dolor de cabeza, náuseas o mareos,
aturdimiento, sed, debilidad y/o
pulso rápido

Descansa a la sombra, hidrátate con frecuencia, refréscate con compresas de agua fría o métodos similares, si persisten los síntomas tras una hora, solicita asistencia médica y no reanudes el trabajo ese día

Golpe de calor

Piel enrojecida y caliente (temperatura corporal muy alta), confusión, convulsión, desmayo o pérdida de conciencia

LLAMAR al 112, mientras llega la asistencia: mantener a la sombra, aflojar o retirar la ropa, dar aire, refrescar con compresas de agua fría o métodos similares, hidratar y permanecer acompañado en todo momento

900 713 123
irsst@madrid.org



¡QUE EL CALOR NO TE QUEME!

La exposición intensa a la radiación solar, en especial durante la época estival, en actividades realizadas a la intemperie puede aumentar la posibilidad de que un trabajador sufra un golpe de calor.

Si eres **EMPRESARIO** :

No esperes a que tus trabajadores muestren los primeros síntomas (taquicardias, cefaleas, náuseas, vómitos, confusiones, convulsiones...).

ANTICIPATE

- Planifica un periodo de adaptación al comienzo de los trabajos
- Limita las actividades más intensas en las horas centrales del día
- Establece rotaciones para reducir el tiempo de exposición
- Permite que tus trabajadores adapten su propio ritmo de trabajo
- Evita los trabajos individuales y facilita el trabajo en equipo
- Garantiza a tus trabajadores una vigilancia de la salud específica
- Protege la zona de trabajo del sol

Si eres TRABAJADOR:

La actividad va ser muy importante y la prevención será la mejor herramienta.

NO TE CONFÍES

No esperes a tener sed,
bebe frecuentemente
agua y bebidas isotónicas

Utiliza cremas de protección solar

Ante los primeros síntomas de alarma, no pongas en riesgo tu salud y avisa al servicio médico

Protege tu cabeza del sol

Evita las comidas copiosas y las bebidas alcohólicas.

Haz pausas y descansa
en lugares de sombra

Viste ropas holgadas, ligeras y de colores claros

Juntos podremos ¡ESQUITAR EL GOLPE DE CALOR!



PROTÉJASE DEL CALOR

Proteja su salud



RECUERDE BEBER AGUA CON FRECUENCIA

Incluso aunque no sienta sed. Su cuerpo necesita agua para mantenerse hidratado. Evite las bebidas muy azucaradas, el café, el té y la cola. Y también las alcohólicas.



COMA FRESCO Y SANO

Aumente el consumo de frutas de verano y verduras, gazpachos ligeros y ensaladas frías. ¡Aproveche la dieta mediterránea!



ACUDA A SU CENTRO DE SALUD

En caso de que esté tomando algún medicamento y note síntomas no habituales que le hagan preocuparse, consulte a su médico o enfermera.



PROTEJA LA CASA DEL CALOR

Cierre las persianas y eche los toldos de las fachadas expuestas al sol. Aproveche las horas más frescas del día para ventilar la casa.



PROTÉJASE DEL SOL

Es esencial protegerse del sol directo en las horas centrales del día, mediante ropa ligera y protector solar, para prevenir además de las insolaciones, el cáncer de piel.



PROTEJA A SU NIÑO

Es muy importante evitar los efectos nocivos del calor en bebés y niños pequeños. Tome todas las precauciones y consulte a su pediatra.



REFRÉSCASE

Durante las horas más calurosas del día, permanezca en casa. Refréscase con paños húmedos o dúchese.



NO SEA IMPRUDENTE

En las horas más calurosas del día procure no salir a la calle, hacer deporte o realizar grandes esfuerzos físicos. ¡Ni deje que otros los hagan!



AYUDE A LAS PERSONAS MAYORES

Las personas mayores que vivan solas deben ser acompañadas y ayudadas discretamente por la familia, vecinos o, en su defecto, solicitar ayuda a los Servicios Sociales de su Ayuntamiento.

Ante cualquier **emergencia** causada por el **calor**, solicite ayuda en el **Teléfono 112**

Más información





EVITA LOS GOLPES DE CALOR

CONSEJOS PARA TRABAJADORES Y EMPRESAS

- CONSULTA EL GRÁFICO DE ÍNDICE DE CALOR PARA VALORAR EL RIESGO.
- USA ROPA LIGERA DE ALGODÓN Y COLORES CLAROS, GORRA O SOMBRERO.
- BEBE ABUNDANTE AGUA.
- MÓJATE CON FRECUENCIA CABEZA Y CUERPO.
- TOMA COMIDAS LIGERAS.
- PIDE A TU RESPONSABLE LAS MEDIDAS PARA CADA SITUACIÓN.
- DESCANSA A LA SOMBRA O EN UN LUGAR FRESCO, SI ES POSIBLE, CLIMATIZADO.
- EVITA LAS BEBIDAS CON AZÚCAR Y ALCOHOL.

