



Dirección General  
de Educación Secundaria,  
Formación Profesional  
y Régimen Especial  
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,  
UNIVERSIDADES, CIENCIA  
Y PORTAVOCÍA



Unión Europea

Fondo Social Europeo

*"El FSE invierte en tu futuro"*



C/ Luis de Requesens, 1-3. 28590 Villarejo de Salvanes (MADRID).  
Tel: 918744170. Fax: 918742096. CC: 28025658

## **PLAN DE ALERTA Y PREVENCIÓN**

### **FRENTE A "OLAS DE CALOR"**

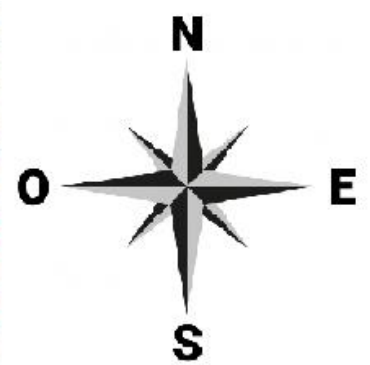
**IES NUESTRA SEÑORA DE LA VICTORIA DE LEPANTO**

## Índice

1. ANÁLISIS DEL CENTRO.....	3
2. PROPUESTA DE ACCIÓN .....	4
2.1 FASE DE PREPARACIÓN.....	4
2.2 CRITERIOS DE ACTIVACIÓN DEL PROTOCOLO .....	5
2.3 MEDIDAS DE CARÁCTER ORGANIZATIVO .....	6
2.4 FASE DE DESACTIVACIÓN Y NORMALIZACIÓN .....	8
2.5 MEDIDAS A CORTO/MEDIO PLAZO .....	8
3. ACTUACIONES FRENTE A UN GOLPE DE CALOR.....	10
4. MODELOS DE COMUNICACIÓN DE LA ACTIVACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN DEL CENTRO A LOS DIFERENTES AGENTES DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA .....	11
ANEXO 1. COMUNICACIÓN DEL EQUIPO DIRECTIVO AL CLAUSTRO.....	12
ANEXO 2. COMUNICACIÓN DE LOS TUTORES A LAS FAMILIAS Y AL ALUMNADO	13
ANEXO 3. COMUNICACIÓN A LA DAT DE LAS MEDIDAS TOMADAS.....	14
ANEXO 4. PRIMEROS AUXILIOS.....	18
ANEXO 5. RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LOS EFECTOS DEL CALOR .....	20

C/ Luis de Requesens, 1-3. 28590 Villarejo de Salvanes (MADRID).  
Tel: 918744170. Fax: 918742096. CC: 28025658

## 1. ANÁLISIS DEL CENTRO



*Ubicación (vista aérea) IES Nuestra Señora de la Victoria de Lepanto*

El IES Nuestra Señora de la Victoria de Lepanto se ubica en el municipio de Villarejo de Salvanes de la Comunidad de Madrid. El término municipal está situado entre dos ríos, el Tajo y el Tajuña, y se encuentra a una altitud de 756 m sobre el nivel del mar. El clima es suave, y generalmente cálido y templado, siendo los meses más cálidos los que van de junio a septiembre.



El edificio fue originalmente un convento construido en el año 1605, por lo que tiene una arquitectura atípica, con remodelaciones y adaptaciones concretas para su uso como Instituto de Educación Secundaria desde el año 2000. El edificio principal, que dispone de dos plantas, tiene grandes muros de mampostería que aíslan la temperatura interior de la temperatura exterior, haciendo favorable la protección frente a las altas temperaturas y es donde se imparten la mayoría de las enseñanzas. Además, tal y como se puede observar en la imagen, la orientación norte, noreste lo protegen por otros edificios. Las zonas más vulnerables que se pueden ver afectadas por las altas temperaturas son el taller de fabricación y montaje, por el tipo de material del techo, y la falta de equipamiento de sistemas de ventilación adecuados para mitigar las altas temperaturas. Y, por otra parte, la planta superior del edificio secundario, afectando al aula escolar E3, ya que alcanza altas temperaturas cuando hay altas temperaturas en el exterior. En el patio exterior se sitúan cuatro aulas en contenedores, pero todos ellos se encuentran dotados de máquinas de aires acondicionado.

En cuanto al perfil del alumnado, es muy diverso y con unas características e intereses particulares. Siendo el rango de edad desde los 15 años en adelante, debido a la oferta formativa del centro de ciclos formativos de formación profesional básica, grado medio y grado superior.

Dentro del rango de alumnado que puede verse más afectado por las olas de calor, son los estudiantes de fabricación y montaje debido a las instalaciones del taller donde pasan la mayoría del tiempo realizando sus prácticas. Y los estudiantes del ciclo formativo de grado superior de Administración Sistemas Informáticos en Red, ya que el aula donde estudian se encuentra en una zona vulnerable a altas temperaturas además de estar equipada de equipos informáticos. Por otra parte, no hay alumnado que sea más sensible que el resto a la hora de sufrir alteraciones físicas por altas temperaturas.

## **2. PROPUESTA DE ACCIÓN**

### **2.1 FASE DE PREPARACIÓN**

Con carácter previo a la época habitual de posible activación del protocolo, se considerarán las siguientes actividades básicas de preparación:

- Se prestará especial atención al fenómeno meteorológico cuando se haya previsto realizar algún tipo de actividad extraescolar o evento en espacios exteriores por si

procediera su modificación o cancelación si se activara el protocolo del centro o se dispusieran medidas de carácter general por la Administración educativa.

- Se supervisarán los espacios e instalaciones que, de acuerdo con lo establecido en el protocolo del centro, esté previsto utilizar, o no, en el caso de que se active el mismo.
- Se revisarán y actualizarán los modelos de comunicación de activación del protocolo a la comunidad educativa.

## 2.2 CRITERIOS DE ACTIVACIÓN DEL PROTOCOLO

- Con carácter general, el protocolo podrá activarse desde el 1 de junio al 15 de septiembre de cada año. No obstante, éste podrá adelantarse o posponerse en función de las condiciones climatológicas que tengan lugar en cada año en concreto.
- Se puede consultar el estado de alerta por olas de calor en la siguiente dirección:

[Boletín de información de Olas de Calor | Comunidad de Madrid](#)

Además, el centro se suscribirá a la recepción de mensajes SMS para recibir alertas de calor. También, se abonará al servicio de información en el enlace anterior para recibir por correo electrónico el Boletín de información y mensajes SMS.

- 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:

<b>Nivel 0 de riesgo (verde)</b> <b>NORMALIDAD</b>	La temperatura máxima prevista para el día en curso y los cuatro siguientes es igual o inferior a 36,6º C.
<b>Nivel I de riesgo (amarillo)</b> <b>PRECAUCIÓN</b> <b>ALERTA 1</b>	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.
<b>Nivel II de riesgo (rojo)</b> <b>ALTO RIESGO</b> <b>ALERTA 2</b>	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.

- El procedimiento de comunicación de las medidas organizativas adoptadas a la comunidad educativa, serán a través de un comunicado por escrito y/o por medios electrónicos ([ver el punto 4, "Modelos de comunicación"](#)).

### 2.3 MEDIDAS DE CARÁCTER ORGANIZATIVO

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

- En la realización de las actividades se prestará especial atención y cuidado al alumnado con necesidades educativas especiales.
- Estas medidas organizativas deberán adoptarse considerando que el horario general del centro docente debe mantenerse sin alteración y el alumnado podrá permanecer en el mismo, atendido por el profesorado, hasta la finalización de la jornada lectiva a las horas habituales.
- Actividades complementarias y extraescolares: dado que tanto las actividades complementarias como las extraescolares se pueden desarrollar fuera de los espacios habituales del centro docente (visitas, excursiones, actividades culturales, recreativas o deportivas), resulta necesario revisar la programación de estas y sus condiciones de realización por si procediera aplazarlas o suprimirlas bajo el criterio de protección de todos los miembros de la comunidad educativa.
- En cualquier caso, de mantenerse la realización de las actividades complementarias o extraescolares tal como hubieran sido programadas, resultará necesario garantizar el contacto permanente con el profesorado que participa en las mismas, para la adecuada información y coordinación de las medidas que fuese necesario adoptar.
- Se recomienda al alumnado una circular por parte de los tutores con los consejos indicados en el [ANEXO 4. RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LOS EFECTOS DEL CALOR](#).
- **Se activarán las siguientes medidas concretas en el centro:**
- **Alerta 1 nivel amarillo:**
  - SECRETARÍA:
  - Imprimir y colgar en las paredes del centro carteles informativos de

C/ Luis de Requesens, 1-3. 28590 Villarejo de Salvanés (MADRID).  
Tel: 918744170. Fax: 918742096. CC: 28025658

recomendaciones y primeros auxilios frente al calor.

- DIRECCIÓN:

- Informar a los tutores para que informen a los alumnos de las medidas de la presencia de la ola de calor.

- PROFESORES/TUTORES:

- Informar a los alumnos/as de las medidas de la presencia de la ola de calor.
- Identificación de los alumnos vulnerables. Comunicación a Jefatura y a Dirección.
- Mantener las ventanas abiertas para favorecer la ventilación cruzada con las persianas subidas hasta las 10:00 horas.

- SERVICIOS DE LIMPIEZA:

- Aplicar medidas para la refrigeración natural en el centro, en concreto:
- Dejar las ventanas abiertas y bajar las persianas dejando un espacio libre de aproximadamente 5 cm hasta el alfeizar para ventilar durante la noche para favorecer la ventilación simple de las siguientes aulas o espacios: Planta baja (B1, B2, B3, sala de profesores a excepción de la ventana que da a la calle) Primera planta (S1, S2, S3, S4 y S5) Aulas P1, P2, P3, P4 (dejar las ventanas abiertas con las persianas totalmente bajadas) y Aula T1.

- Alerta 2 nivel rojo:

- DIRECCIÓN:

- Información a los tutores y profesorado del centro del nivel de alerta.
- Se colgará el comunicado de alerta en la página web del centro, en redes sociales del centro y a través de las redes sociales del Ayuntamiento de Villarejo de Salvanés ([ver el punto 4, "Modelos de comunicación"](#)).

- PROFESORES/TUTORES:

- Los tutores informarán a las familias del nivel de alerta a través de una comunicación Roble y a los alumnos con la primera clase que tengan con el grupo. ([ver el punto 4, "Modelos de comunicación"](#)).
- Mantener las ventanas abiertas para favorecer la ventilación cruzada con las persianas subidas hasta las 10:00 horas.

C/ Luis de Requesens, 1-3. 28590 Villarejo de Salvanés (MADRID).  
Tel: 918744170. Fax: 918742096. CC: 28025658

- Mantener las puertas abiertas para favorecer la ventilación cruzada (en la medida de lo posible).
- Reducir el uso de equipos emisores de calor.
- Apagar los equipos o máquinas en los recreos o cuando no se estén utilizando.
- Evitar equipos de soldeo a partir de las 12:00 horas.
- Información de los tutores a los alumnos de las medidas de emergencia e información de la activación del protocolo.
- A los alumnos de primero de ASIR, pasarán del aula E3 al aula B2.
- A los alumnos de Fabricación y Montaje darán las clases teóricas a partir de las 12:00 horas en las aulas que se designen.
- SERVICIOS DE LIMPIEZA:
- Se mantendrán las medidas del nivel de alerta 1.
- CONSERJE:
- Aplicar refrigeración por efecto evaporativo, en concreto:
- Regado del solado del patio a las 07:30 horas y a las 12:00 horas.
- Abrir las puertas de los talleres para favorecer la ventilación cruzada.

## 2.4 FASE DE DESACTIVACIÓN Y NORMALIZACIÓN

- La aplicación de las medidas organizativas podrá graduarse o moderarse de manera paulatina en función de la evolución de las condiciones climáticas o por la aparición de otras circunstancias que aconsejen esta graduación.
- La dirección procederá a dar por finalizadas las medidas organizativas adoptadas cuando la situación meteorológica así lo permita.
- De la modificación de las medidas organizativas y de la desactivación del protocolo se informará a la comunidad educativa por los cauces y procedimientos descritos en [\(ver el punto 4, "Modelos de comunicación"\)](#).

## 2.5 MEDIDAS A CORTO/MEDIO PLAZO

Se llevarán a cabo las siguientes medidas a corto/medio plazo en el centro como preparación frente a las olas de calor:

- Se van a pasar a led todas las bombillas del centro



C/ Luis de Requesens, 1-3. 28590 Villarejo de Salvanés (MADRID).  
Tel: 918744170. Fax: 918742096. CC: 28025658

- Se van a instalar sensores de movimiento en todas las zonas comunes para reducir la iluminación
- Se van a instalar láminas tintadas solares en todas las ventanas del centro con orientación sur.

### 3. 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, se deberá:

- El alumno/a le informará a su profesor/a de la situación.
- El profesor llamará al profesor de guardia para que lo atienda hasta que lleguen los servicios de urgencias si fuera el caso.
- El profesor de guardia avisará al equipo directivo, que valorará avisar a los servicios de urgencias (112) o a la asistencia sanitaria más cercana: Centro de salud de Villarejo de Salvanés (918 74 41 80).

Además, se atenderá al alumno/a de la siguiente forma:

- Llevar al alumno/a a la sala de profesores y en posición semisentada para favorecer la respiración.
- Procurar 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 someterle a una revisión exhaustiva.
- Si no se recupera o pierde el conocimiento, hay que tumbarle con las piernas flexionadas. Avisar a los servicios de urgencias.



#### **4. MODELOS DE COMUNICACIÓN DE LA ACTIVACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN DEL CENTRO A LOS DIFERENTES AGENTES DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA**

Ante el aviso oficial de ola de calor o de las altas temperaturas excepcionales en la zona geográfica donde se ubica nuestro centro docente y teniendo en cuenta las previsiones meteorológicas, se utilizarán los siguientes modelos para la activación del protocolo de actuación en el centro docente ante olas de calor o altas temperaturas excepcionales:

## ANEXO 1. COMUNICACIÓN DEL EQUIPO DIRECTIVO AL CLAUSTRO

### ACTIVACIÓN DEL PROTOCOLO DE ACTUACIÓN EN EL CENTRO DOCENTE ANTE OLAS DE CALOR O ALTAS TEMPERATURAS EXCEPCIONALES

Ante el aviso oficial de ola de calor o de las altas temperaturas excepcionales en la zona geográfica donde se ubica nuestro centro docente y teniendo en cuenta las previsiones meteorológicas para los próximos días, se comunica la activación del protocolo de actuación en el centro docente ante olas de calor o altas temperaturas excepcionales. Como consecuencia de esta situación, y con la finalidad de procurar el bienestar, la seguridad y la protección de los miembros de esta comunidad educativa y, especialmente, del alumnado, se aplicarán las siguientes medidas organizativas del nivel de alerta **X**

Estas medidas se aplicarán el día \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ y se mantendrán hasta el cese de las causas que las provocan, según la evolución de las condiciones climatológicas, de los cual se informará oportunamente.

El horario general del centro docente se mantiene sin alteración y el alumnado podrá permanecer en el mismo, atendido por el profesorado, hasta la finalización de la jornada lectiva a las horas habituales.

En Villarejo de Salvanés, a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

Fdo.: La directora

## ANEXO 2. COMUNICACIÓN DE LOS TUTORES A LAS FAMILIAS Y AL ALUMNADO

### ACTIVACIÓN DEL PROTOCOLO DE ACTUACIÓN EN EL CENTRO DOCENTE ANTE OLAS DE CALOR O ALTAS TEMPERATURAS EXCEPCIONALES

Ante el aviso oficial de ola de calor o de las altas temperaturas excepcionales en la zona geográfica donde se ubica nuestro centro docente y teniendo en cuenta las previsiones meteorológicas para los próximos días, se comunica a las familias del alumnado la activación del protocolo de actuación en el centro docente ante olas de calor o altas temperaturas excepcionales. Como consecuencia de esta situación, y con la finalidad de procurar el bienestar, la seguridad y la protección de los miembros de esta comunidad educativa y, especialmente, del alumnado, se aplicarán las siguientes medidas organizativas del nivel de alerta X

Estas medidas se aplicarán el día \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ y se mantendrán hasta el cese de las causas que las provocan, según la evolución de las condiciones climatológicas, de los cual se informará oportunamente.

El horario general del centro docente se mantiene sin alteración y el alumnado podrá permanecer en el mismo, atendido por el profesorado, hasta la finalización de la jornada lectiva a las horas habituales.

En estas circunstancias, se recomienda para el alumnado el uso de ropa amplia, cómoda, de colores claros y de tejidos naturales, así como la utilización de productos de protección solar y, en su caso, protección para la cabeza. Asimismo, se recomienda adecuar la cantidad y el contenido del desayuno a las condiciones de altas temperaturas previstas. Cualquier aclaración complementaria podrá ser proporcionada por el tutor o tutora de su hijo o hija.

En Villarejo de Salvanés, a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

Fdo.: La directora



Dirección General  
de Educación Secundaria,  
Formación Profesional  
y Régimen Especial  
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,  
UNIVERSIDADES, CIENCIA  
Y PORTAVOCÍA



Unión Europea



Fondo Social Europeo

"El FSE invierte en tu futuro"

C/ Luis de Requesens, 1-3. 28590 Villarejo de Salvanés (MADRID).

Tel: 918744170. Fax: 918742096. CC: 28025658

### ANEXO 3. COMUNICACIÓN A LA DAT DE LAS MEDIDAS TOMADAS

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. Ver anexo.					
Identificar espacios aledaños accesibles: biblioteca, museos, polideportivos, etc., en los que se puedan realizar actividades docentes alternativas.					
Disponer áreas de descanso que permitan además hidratarse y planificar descansos, aunque sean breves, por estas áreas.					
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. Ver cartelería de anexo.					
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, ejercicios de fisioterapia, tareas de limpieza, mantenimiento o cocina.					

C/ Luis de Requesens, 1-3. 28590 Villarejo de Salvanés (MADRID).

Tel: 918744170. Fax: 918742096. CC: 28025658

### 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 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					
Evitar realizar actividades intensas en solitario, como tareas de jardinería, limpieza, mantenimiento, cocina, etc.					
Recomendar, en exteriores, proteger la cabeza con gorras o sombreros y usar cremas de alta protección contra el sol.					
Recomendar el uso de ropa amplia y ligera, con colores claros, que les permita realizar todo tipo de movimientos y facilite la traspiración. 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.					

### MEDIDAS ORGANIZATIVAS ANTE UNA OLA DE CALOR

MEDIDAS	SI	NO	FECHAS GESTIONES		
			PLANIFICADO	EN PROCESO	REALIZADO
<p>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.</p>					
<p>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.</p>					
<p>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</p>					
<p>En los momentos de radiación directa sobre las ventanas utilizar los elementos de protección de los que se disponga (toldos, persianas, pantallas vinílicas, etc.).</p>					

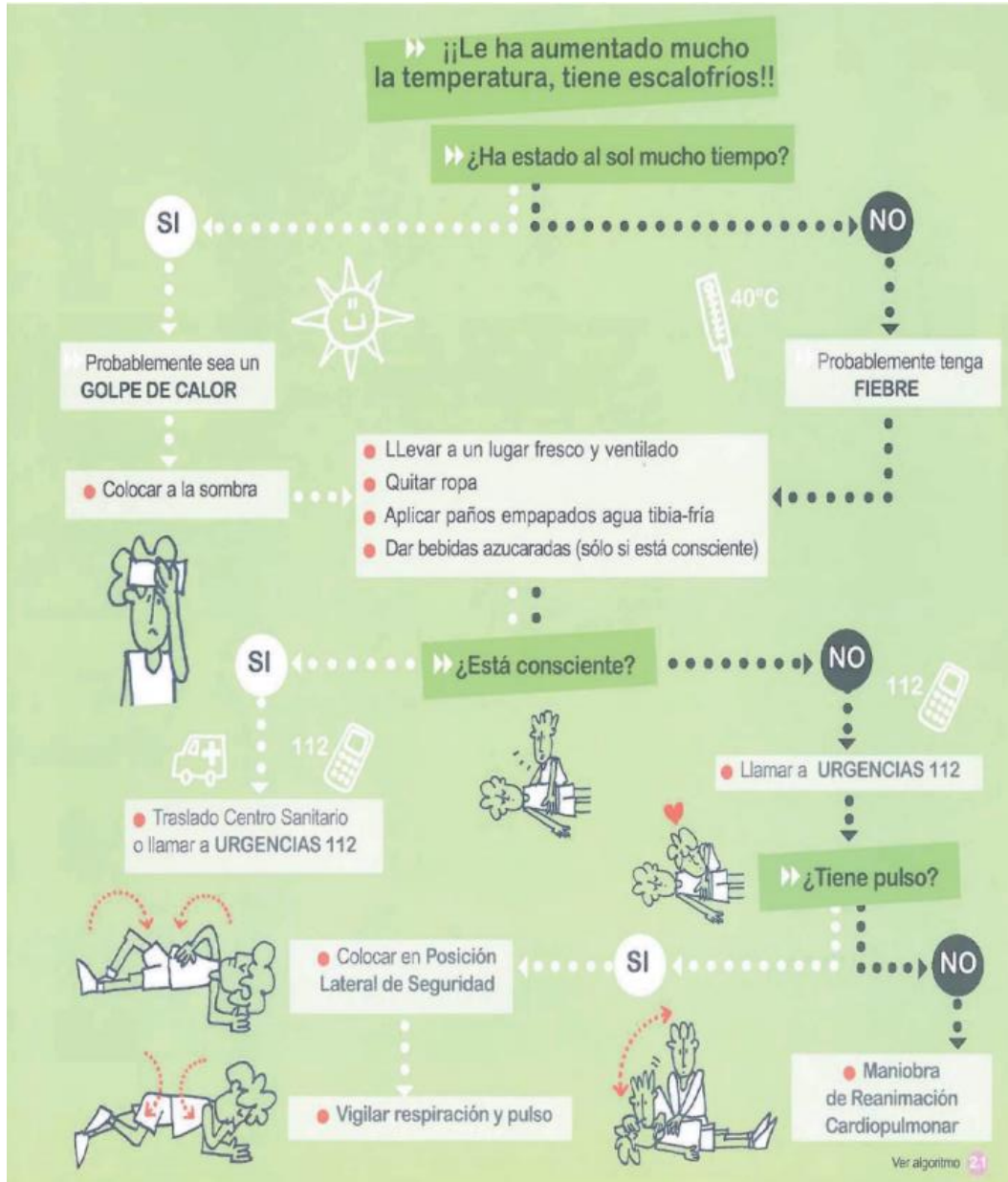
C/ Luis de Requesens, 1-3. 28590 Villarejo de Salvanes (MADRID).

Tel: 918744170. Fax: 918742096. CC: 28025658

### 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.					
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 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.					
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.					
Priorizar el seguimiento de personas previsiblemente más vulnerables (para centros que disponen de enfermero/a).					
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.					
Informar de los síntomas de los trastornos producidos por el calor. Ver Cartelería de Anexo					
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					

## ANEXO 4. PRIMEROS AUXILIOS



C/ Luis de Requesens, 1-3. 28590 Villarejo de Salvanés (MADRID).  
 Tel: 918744170. Fax: 918742096. CC: 28025658

### ¿Qué son?

Es la elevación transitoria de la temperatura corporal por encima de 37,5º axilar y 38º rectal. Puede ser debido a alguna enfermedad o por una exposición prolongada a los rayos del sol.

### ¿Qué síntomas son los más frecuentes?


**En cuadros febriles:**

- Temperatura corporal elevada, con aumento del pulso y la respiración.
- Ojos rojos.
- Escalofríos.
- Enrojecimiento de la piel del rostro.
- Sudoración.
- En casos extremos, delirios, convulsiones y/o hasta pérdida de conocimiento.

**Cuando es un golpe de calor, lo más destacado es:**

- Piel seca y caliente, enrojecida pero no sudorosa.
- Temperatura elevada, con aumento del pulso y frecuencia respiratoria.
- Fatiga y aletargamiento.
- Dolor de cabeza y mareos.
- En casos extremos, delirios, convulsiones y/o hasta pérdida de conocimiento.


### ¿Qué debes hacer?



- Quitar la ropa de abrigo y retirar del sol, llevándolo a un lugar fresco y ventilado (en el caso de un golpe de calor).
- Establecer un ambiente frío y despejado.
- Aplicar paños de agua templada-fría, especialmente en la frente, nuca, axilas e ingles.
- Se pueden administrar agua o líquidos azucarados.
- Si convulsiona, ver Ficha 4.1.

En el **golpe de calor**, puede llegar incluso a perder la consciencia, por lo que:

- Si está inconsciente pero respira, se colocará en **Posición Lateral de Seguridad**.



- Si no tiene pulso iniciaremos las maniobras de reanimación cardiopulmonar (ver Ficha 2.1)
- Avisar rápidamente a **URGENCIAS 112** o traslado a un Centro Sanitario.
- No dar nada de beber mientras esté inconsciente.

### Tienes que tener en cuenta...




Avisar a **URGENCIAS 112** o trasladar rápidamente a un **Centro Sanitario** si aparecen algunos de estos síntomas:

- Alteración del nivel de consciencia: desde mareo hasta incluso inconsciencia.
- Erupción en forma de manchas de color violáceo o rojo que aparecen como consecuencia de pequeñas hemorragias en la piel.
- Coloración azul-violácea de piel y/o mucosas.

### ! Te recomendamos...

- Usar el termómetro para saber cuál es la temperatura.
- No dar frías de alcohol.
- No administrar medicación, especialmente aspirina.
- Avisar a los padres o responsables.



C/ Luis de Requesens, 1-3. 28590 Villarejo de Salvanés (MADRID).  
 Tel: 918744170. Fax: 918742096. CC: 28025658

## ANEXO 5. RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LOS EFECTOS DEL CALOR



**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:	IDENTIFICAS:	HAZ LO SIGUIENTE:
Sarpullido	Pequeñas ampollas o erupciones	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	<b>LLAMAR al 112</b> , 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



Comunidad de Madrid

C/ Luis de Requesens, 1-3. 28590 Villarejo de Salvanés (MADRID).  
Tel: 918744170. Fax: 918742096. CC: 28025658



## 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.



C/ Luis de Requesens, 1-3. 28590 Villarejo de Salvanés (MADRID).  
Tel: 918744170. Fax: 918742096. CC: 28025658



**PROTÉJASE DEL CALOR**

Ante cualquier emergencia  causada por el calor,  solicite ayuda en el

**TELÉFONO**  
 **112**

MÁS INFORMACIÓN EN



  
Comunidad de Madrid  
CONSEJERÍA DE SANIDAD

**Proteja su salud**

  
Comunidad de Madrid

Consejería de Sanidad  
Dirección General de Salud Pública  
Diseño, maquetación e impresión: Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid  
Tirada: 25.000 ejemplares  
Edición: Junio/2019  
Depósito legal: M-19805-2018  
Impreso en España - Printed in Spain

C/ Luis de Requesens, 1-3. 28590 Villarejo de Salvanés (MADRID).  
Tel: 918744170. Fax: 918742096. CC: 28025658

### 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.

### 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!

### 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.

### 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.

### REFRÉSQUESE



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

### PROTEJA A SU BEBÉ



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

### COMA FRESCO Y SANO



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

### AYUDE A LAS PERSONAS MAYORES



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

### 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 su salud