

**PROTOCOLO DE ACTUACIÓN  
ANTE OLAS DE CALOR O  
ALTAS TEMPERATURAS  
EXCEPCIONALES**



**IES TORRE OLVIDADA**

## ÍNDICE

1. Introducción
2. Utilidad del protocolo
3. Principios y objetivos
4. Ámbito de aplicación
5. Fases y medidas organizativas
  - 5.1. Fase de preparación
  - 5.2. Fase de activación y medidas organizativas
    - 5.2.1. Época
    - 5.2.2. Criterios para la activación del protocolo.
    - 5.2.3. Medidas organizativas.
    - 5.2.4. Seguimiento y supervisión de las medidas adoptadas.
    - 5.2.5. Recomendaciones generales de protección, seguridad y bienestar del alumnado.
  - 5.3. Fase de desactivación y normalización
  - 5.4. Algunas orientaciones
6. Evaluación
7. Vigencia, revisión y actualización
8. Anexos
  - 8.1. Anexo I: Documentos de comunicación.
  - 8.2. Anexo II: Actuaciones en caso de primeros auxilios por efectos del calor.
  - 8.3. Primeros auxilios.

## **1. INTRODUCCIÓN**

El presente protocolo general constituye una guía predefinida para orientar las acciones de la comunidad educativa de tal manera que pueda prepararse y responder de manera eficaz y efectiva ante situaciones de olas de calor o episodios de altas temperaturas excepcionales.

Para ello, este documento debe ser entendido como el conjunto de actuaciones y medidas organizativas que pueden ser seleccionadas según su oportunidad, adaptadas, concretadas y puestas en práctica en los centros docentes para planificar las actuaciones de seguridad tendentes a neutralizar o minimizar las consecuencias de estos fenómenos meteorológicos, procurando preservar la salud y el bienestar de todas las personas que conviven en dichos centros y, especialmente, del alumnado.

Asimismo, la finalidad del presente documento es facilitar a los centros docentes la redacción, concreción y adaptación del protocolo de actuación ante olas de calor o altas temperaturas excepcionales, y su integración en el Plan de Autoprotección, en aplicación de lo dispuesto en la citada Orden de 16 de abril de 2008 y de acuerdo al protocolo general de actuación en el ámbito educativo andaluz no universitario ante olas de calor o altas temperaturas excepcionales del 2023.

Los protocolos escolares deben ser instrumentos útiles para atender situaciones reales que puedan producirse con cierta probabilidad. El presente protocolo pretende establecer, en nuestro centro educativo, pautas comunes de acción ante olas de calor y altas temperaturas excepcionales, así como su integración en el Plan de Autoprotección de centro, en aplicación de lo dispuesto en la Orden de 16 de abril de 2008.

El artículo 2.2 de la Orden de 16 de abril de 2008, por la que se regula el procedimiento para la elaboración, aprobación y registro del Plan de Autoprotección de todos los centros docentes públicos de Andalucía, establece que uno de los objetivos que se persiguen con el Plan de Autoprotección del centro docente es concienciar y sensibilizar a la comunidad educativa sobre la importancia de establecer protocolos de actuación y hábitos de entrenamiento para solventar situaciones de emergencia de diversa índole.

## **2. UTILIDAD DEL PROTOCOLO**

La utilidad de disponer en los centros docentes de un protocolo de actuación ante olas de calor y altas temperaturas excepcionales se concreta en aspectos como los siguientes:

- Reduce el margen de error en las decisiones a adoptar por estar basadas en análisis previos de las medidas organizativas que deben tomarse en el centro en función de sus propias características.
- Reduce el tiempo necesario para resolver cada situación al considerar el planteamiento previo de las diversas posibilidades en relación con las medidas y acciones que resultan más idóneas en cada caso.
- Reduce la incertidumbre y aporta seguridad a todos los miembros de la comunidad educativa.
- Facilita el conocimiento de las medidas oportunas para la protección de la salud y el bienestar de las personas y la organización de los espacios y actividades de los centros en las situaciones de aplicación.
- Clarifica con carácter previo la distribución de las tareas y responsabilidades para la adopción de las medidas organizativas que correspondan en el centro docente.

## **3. PRINCIPIOS Y OBJETIVOS**

El objetivo principal de este protocolo es la atención y protección del alumnado, profesorado, PAS ante una situación excepcional de altas temperaturas debe ser prioritaria.

Algunos de los principios a considerar para la elaboración del presente protocolo en el marco del Plan de Autoprotección de centro son los siguientes:

- Realismo: partiendo de las características propias de nuestro centro docente, de sus espacios, equipamientos, ubicación y comunidad educativa a la que acoge.
- Pragmatismo: procurando la máxima protección de las personas y la mínima alteración posible de la vida de la comunidad educativa.
- Conocimiento: poniendo a disposición de la comunidad educativa y,

especialmente, de las personas responsables de su aplicación, el sentido y el contenido del protocolo.

- Incrementar los niveles de seguridad, eficacia y adecuación de las medidas adoptadas coordinando actuaciones con servicios sanitarios, de emergencias y de Protección Civil del entorno del centro docente, en caso necesario.
- Crear hábitos de comportamiento de autoprotección en todos los miembros de la comunidad educativa, y fomentar en el alumnado las actitudes y competencias propias de la cultura de la prevención, así como los conocimientos y conductas para actuar adecuadamente ante las situaciones de adversidad meteorológica.

Los principales objetivos que pueden definir a un protocolo de estas características son los siguientes:

- Salvaguardar el bienestar y la salud de la totalidad de los miembros de la comunidad educativa.
- Garantizar la atención educativa del alumnado en las situaciones excepcionales de aplicación, así como adaptar la prestación del servicio educativo a dichas situaciones.
- Proporcionar pautas, procedimientos organizativos y directrices de actuación que den respuesta a las posibles situaciones provocadas por olas de calor o altas temperaturas excepcionales.
- Garantizar la aplicación de respuestas iniciales y de medidas de atención inmediata y de protección que puedan evitar consecuencias lesivas para las personas.
- Incrementar los niveles de seguridad, eficacia y adecuación de las medidas adoptadas coordinando actuaciones con servicios sanitarios, de emergencias y de Protección Civil del entorno del centro docente.
- Crear hábitos de comportamiento de autoprotección en todos los miembros de la comunidad educativa, y fomentar en el alumnado las actitudes y competencias propias de la cultura de la prevención, así como los conocimientos y conductas para actuar adecuadamente ante las situaciones de adversidad meteorológica

#### **4. ÁMBITO DE APLICACIÓN**

El protocolo general de actuación en el ámbito educativo ante olas de calor o altas temperaturas excepcionales, elaborado por la Consejería de Educación, puede ser elaborado y aplicado en el marco de la citada Orden de 16 de abril de 2008, especialmente por aquellos centros docentes sostenidos con fondos públicos a los que resulta de aplicación la citada Orden y que, por su ubicación geográfica, se consideren expuestos a estas situaciones meteorológicas, incorporándolo en su Plan de Centro como parte integrante de su propio Plan de Autoprotección. Partiendo del citado documento de carácter general, se concreta y adapta aquello necesario para diseñar este protocolo de actuación en el IES Torre Olvidada.

Corresponde al equipo directivo coordinar la redacción del protocolo, con el asesoramiento del coordinador del Plan de Autoprotección. Se informará al Consejo Escolar sobre la aplicación de las medidas organizativas adoptadas por el centro docente. Una vez elaborado, corresponde al Consejo Escolar del centro la aprobación del protocolo de actuación en el centro docente ante olas de calor o altas temperaturas excepcionales, como documento a integrar en el Plan de Autoprotección, debiendo cumplirse lo establecido en los artículos 5 y 6 de la Orden de 16 de abril de 2008, en lo relativo a la revisión, registro, notificación e información de dicho Plan de Autoprotección. Se contempla como parte integrante del protocolo, la necesaria comunicación al inspector o inspectora de referencia del centro docente de las fases de aplicación y de las medidas organizativas que proceda adoptar.

#### **5. FASES Y MEDIDAS ORGANIZATIVAS**

##### **5.1 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 y al inspector o inspectora de referencia del centro para su remisión inmediata si resultara necesario.

## 5.2 FASE DE ACTIVACIÓN Y MEDIDAS ORGANIZATIVAS

### *5.2.1 Época.*

La activación del protocolo tiene carácter estacional. La época de activación será, normalmente, coincidente con los meses de junio, julio y septiembre. No obstante, ésta podrá adelantarse o posponerse en función de las condiciones climatológicas que tengan lugar en cada año en concreto. Durante el curso académico 22/23 el protocolo por altas temperaturas podría activarse a partir del 15 de mayo si se dan las condiciones necesarias.

- Con carácter general, el protocolo podrá activarse entre el 1 de junio y el 31 de julio, y del 1 al 30 de septiembre, sin perjuicio de que pueda hacerse en otras épocas si las condiciones meteorológicas de ola de calor o de altas temperaturas excepcionales así lo determinan. En el curso académico 22/23 podrá activarse a partir del 15 de mayo.

### *5.2.2 Criterios para la activación del protocolo.*

Las medidas organizativas contempladas en el protocolo general de actuación en el ámbito educativo ante olas de calor o altas temperaturas excepcionales podrán ser aplicadas según lo que disponga la Consejería de Educación ante avisos meteorológicos oficiales que afecten, de manera general o parcial, al territorio de Andalucía.

La directora del centro docente procederá a activar el protocolo. El criterio general de

referencia para la activación del mismo o de las medidas organizativas que procedan es el nivel de alerta proporcionado por el Plan andaluz de prevención de los efectos de las temperaturas sobre la salud. En este Plan se establece la predicción de las temperaturas en cada provincia de Andalucía, según los valores aportados diariamente por la Agencia Estatal de Meteorología (AEMET).

La información que se proporciona es predictiva, pues se refiere al día en vigor y a los cuatro días siguientes, estableciendo cuatro niveles de alerta sanitaria:

**Nivel verde o nivel 0:** no se prevé que se superen durante cinco días consecutivos las temperaturas umbrales máximas y mínimas.

**Nivel amarillo o nivel 1:** Se prevé la superación de las temperaturas umbrales máximas y mínimas durante uno o dos días seguidos. No existe riesgo meteorológico para la población en general, aunque sí para alguna actividad concreta (fenómenos meteorológicos habituales, pero potencialmente peligrosos) o localización de alta vulnerabilidad, como una gran conurbación.

**Nivel naranja:** Existe un riesgo meteorológico importante (fenómenos meteorológicos no habituales y con cierto grado de peligro para las actividades usuales).

**Nivel rojo:** El riesgo meteorológico es extremo (fenómenos meteorológicos no habituales, de intensidad excepcional y con un alto riesgo).

No obstante, es necesario tener en cuenta que, según se establece en este Plan, para que se active una alerta sanitaria deben superarse tanto las temperaturas umbrales máximas y mínimas de forma simultánea establecidas para cada provincia, por lo que una alerta puede quedar desactivada al no cumplirse la previsión inicial.

En cualquier caso, la disponibilidad de las previsiones de temperaturas con cinco días de antelación permite dar recomendaciones a la población escolar para adoptar medidas de protección.

El procedimiento de comunicación de las medidas organizativas adoptadas a la comunidad educativa y al inspector o inspectora de referencia, serán a través de un

comunicado por escrito (*ver Anexo, "Modelos de comunicación"*). También a través de la web del centro. Corresponde al Consejo Escolar del centro la aprobación del protocolo de actuación en el centro docente ante olas de calor o altas temperaturas excepcionales.

Según lo previsto en la normativa básica de autoprotección y de prevención de riesgos laborales, y en relación con las situaciones meteorológicas que motiven la activación del protocolo, se debe procurar atender tanto a la protección del alumnado como a la del profesorado y a la del personal no docente y otros miembros de la comunidad educativa en el contexto de las condiciones concretas del centro docente, y considerando, asimismo, las medidas que puedan disponerse desde la Administración educativa.

### *5.2.3 Medidas organizativas.*

#### ***Medidas generales***

- La organización de los recursos humanos y materiales del centro docente garantiza la coordinación en la realización de las medidas y actuaciones.
- La persona responsable de la coordinación del Plan de Autoprotección en el centro o persona designada al efecto, mantendrá la necesaria colaboración con los demás agentes implicados.
- A criterio del equipo directivo, podrá organizarse la realización de las distintas actividades dentro del horario lectivo que mejor se ajuste a estas circunstancias meteorológicas. Con carácter general, debe evitarse la realización de las actividades en los espacios que resulten más calurosos o a las horas más calurosas del día, permitiendo el traslado del alumnado a otros espacios o instalaciones del centro docente que resulten más abiertos, frescos y sombreados para la realización de dichas actividades.
- En la realización de las actividades se prestará especial atención y cuidado al alumnado con necesidades educativas especiales, al alumnado con enfermedades crónicas o cuidados especiales y al alumnado de Educación Infantil.
- 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.

### ***Medidas organizativas específicas del IES TORRE OLVIDADA***

1. Evitar la realización de actividades en los espacios que resulten más calurosos, trasladando al alumnado a otros espacios o instalaciones del centro que sean abiertos y frescos, siempre que el centro disponga de ellos.
2. Organizar actividades dentro del horario lectivo que mejor se ajusten a las circunstancias meteorológicas, evitando realizar tareas de mayor actividad física por parte del alumnado en las horas más calurosas y procurando que dichas actividades se realicen en espacios de sombra.
3. Prestar un especial cuidado al alumnado de necesidades educativas especiales, alumnado con enfermedades crónicas o cuidados especiales.
4. Procurar que el alumnado esté bien hidratado durante la jornada escolar (deben llevar botellas de agua).
5. Aconsejar la utilización de ropa cómoda y fresca.
6. Permitir la salida del alumnado del centro docente a requerimiento de las familias, de acuerdo con la organización previa y los horarios de salida establecidos. Las faltas de asistencia del alumnado al centro docente podrán considerarse justificadas siempre que hayan sido comunicadas por la familia del alumno o alumna. Se podrá abandonar el centro a partir de las 12, siempre que la persona autorizada recoja al menor y justifique la ausencia.
7. El horario general del centro se mantiene sin alteración y el alumnado tiene garantizado su atención por el profesorado hasta la finalización de la jornada lectiva, en caso de que se decida su permanencia en el centro por la familia.
8. 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 las mismas y sus condiciones de realización por si procediera aplazarlas o suprimirlas bajo el criterio de protección de todos los miembros de la comunidad educativa.
9. 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 y con las personas responsables

de la organización de dichas actividades, para la adecuada información y coordinación de las medidas que fuese necesario adoptar.

10. Trasladar al alumnado de la segunda planta de las aulas más calurosas a las aulas disponibles de la primera planta.

11. Utilizar los aparatos de aire acondicionado en las clases en los que están disponibles.

#### *5.2.4 Seguimiento y supervisión de las medidas organizativas adoptadas.*

La inspección educativa, en cumplimiento de sus funciones, supervisará el cumplimiento de las medidas organizativas que puedan ser dispuestas por la Consejería de Educación o por la aplicación del protocolo de actuación en el centro docente, en su caso, y asesorará a los equipos directivos para el correcto desarrollo de las mismas.

#### *5.2.5. Recomendaciones generales de protección, seguridad y bienestar del alumnado.*

Con la misma finalidad de garantizar el bienestar, la seguridad y la protección del alumnado, en los centros docentes se podrán aplicar medidas sencillas y habituales, adecuadas a estas circunstancias, como las siguientes:

1. Las recomendaciones sanitarias indican que los niños y niñas deberán mantenerse suficientemente hidratados, por lo que se les debe facilitar beber agua y líquidos con la frecuencia necesaria.
2. Es conveniente proporcionar a las familias orientaciones sobre protección ante las altas temperaturas excepcionales, en lo referido a vestimenta del alumnado, uso de productos de protección solar o desayunos que resulten adecuados.
3. Protocolo general de actuación en el ámbito educativo andaluz no universitario ante olas de calor o altas temperaturas excepcionales.
4. También resulta conveniente revisar el botiquín escolar con objeto de verificar la disponibilidad del material adecuado para atender los primeros auxilios que pudieran ser necesarios ante las altas temperaturas excepcionales.
5. En cualquier caso, siempre deben proporcionarse las elementales atenciones que se precisen para la protección y la salud ante estos fenómenos meteorológicos y, si es necesario, requerir asistencia sanitaria específica en algunos casos.

### 5.3 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 directora del centro docente procederá a dar por finalizadas las medidas organizativas adoptadas.
- De la modificación de las medidas organizativas y de la desactivación del protocolo se informará a la comunidad educativa por los cauces y procedimientos que el centro hubiera establecido, procurando la mayor rapidez y eficacia en esta información (nota informativa, avisos en web del centro...). Además, de manera específica, se informará al Consejo Escolar y al inspector o inspectora de referencia del centro acerca de la evolución de las medidas y de la desactivación del protocolo y retorno a la organización habitual.

### 6. EVALUACIÓN

- Con la finalidad de conocer la utilidad del protocolo del centro y de asegurar su eficacia y operatividad en su contexto específico, se realizará una evaluación tras su aplicación en función de los resultados obtenidos.
- En dicha evaluación se elaborará un informe en el que se describan los beneficios y las incidencias que se han producido.
- Una vez conocidos dichos resultados y mediante la experiencia obtenida, se podrán realizar los ajustes y propuestas de mejora que en cada caso procedan.
- Se valorará el funcionamiento práctico de los siguientes aspectos, entre otros: comprobación de la eficacia de las medidas organizativas previstas ante una situación de ola de calor o altas temperaturas excepcionales; adecuación de los procedimientos de información, comunicación y coordinación; grado de idoneidad de las instalaciones y recursos utilizados; valoración de las intervenciones de los miembros de la comunidad educativa en relación con la atención al alumnado en estas circunstancias; etc.

## **7. VIGENCIA, REVISIÓN Y ACTUALIZACIÓN**

El protocolo del centro tendrá vigencia indeterminada, aunque se mantendrá adecuadamente actualizado. A tales efectos, se realizarán revisiones anuales, y en el contexto de las actualizaciones que se vayan realizando en el Plan de Autoprotección.

En este sentido, la revisión y actualización del protocolo podrá realizarse en las siguientes situaciones y sobre los siguientes aspectos:

- Como consecuencia de las evaluaciones realizadas en su aplicación, y después de ella.
- En situaciones de cambio normativo que puedan afectar.
- Cuando se produzca alteración significativa de las instalaciones del centro o de la dotación de medios o recursos.
- Cuando se produzcan modificaciones en los servicios externos y de atención sanitaria y urgente con los que se coordine el centro, en cuanto a situación y comunicación.
- Cuando se produzca alteración en la composición del equipo directivo del centro o de las personas.

## **8. ANEXOS**

### **8.1. Anexo I: Documentos**

## Comunicado a las familias del 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 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:

- 1
- 2
- 3
- 4

Estas medidas se aplicarán desde el día      de                      y se mantendrán hasta el cese de las causas que las provocan, según la evolución de las condiciones climatológicas, de lo 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 Torredelcampo, a            de            de

Fdo.: La directora

## Comunicado a la Administración educativa

### 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 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:

- 1
- 2
- 3
- 4

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

Los servicios complementarios (en su caso) de aula matinal, ludoteca y comedor no se modifican, manteniendo los horarios habituales y las condiciones de prestación de dichos servicios.

De todo ello se ha informado a las familias del alumnado.

En Jaén, a     de     de

Fdo.: La directora del centro docente

SR./SRA. DELEGADO/A TERRITORIAL DE EDUCACIÓN

## 8.2. ANEXO II ACTUACIONES EN CASO DE PRIMEROS AUXILIOS POR EFECTOS DEL CALOR

EFECTOS	CAUSAS	SÍNTOMAS	PRIMEROS AUXILIOS
Erupciones cutáneas	Piel mojada debido a excesiva sudoración o a excesiva humedad ambiental.	Erupción roja desigual en la piel. Puede infectarse. Picores intensos. Molestias que impiden o dificultan trabajar y descansar bien	Limpia la piel y secala. Cambia la ropa húmeda por seca.
Deshidratación	Pérdida excesiva de agua, debido a que se suda mucho y no se reponen el agua perdida.	Sed, boca y mucosas secas, fatiga, aturdimiento, taquicardia, piel seca, acartonada, micciones menos frecuentes y de menor volumen, orina concentrada y oscura.	Llevar al afectado a un lugar fresco y tumbarlo con los pies levantados. Aflojarle o quitarle la ropa y refrescarlo, rociándole con agua y abanicándole. Darle agua fría con sales o una bebida isotónica fresca
Calambres.	Pérdida excesiva de sales debido a que se suda mucho. Bebida de grandes cantidades de agua sin que se ingieran sales para reponer las pérdidas con el sudor.	Contracturas dolorosas, breves e intermitentes que afectan a los grupos musculares más usados que aparecen en la última parte del ejercicio o, incluso, varias horas después de terminado el mismo. No van acompañadas de fiebre.	Descansar en lugar fresco. Beber agua con sales o bebidas isotónicas. Hacer ejercicios suaves de estiramiento y frotar el músculo afectado. No realizar actividad física alguna hasta horas después de que desaparezcan. Llamar al médico si no desaparecen en 1 hora.
Agotamiento por calor	En condiciones de estrés térmico por calor: esfuerzo continuado sin descansar o perder	Aparecen, a menudo a lo largo de varios días, debilidad, náuseas, vómitos, cefaleas, mareos,	Llevar al afectado a un lugar fresco y tumbarlo con los pies levantados. Aflojarle o quitarle

	calor sin reponer el agua y las sales perdidas al sudar. Puede desembocar en golpe de calor.	calambres y, en menor frecuencia, ansiedad, irritabilidad, sensación de desvanecimiento e incluso síncope. Piel pálida y sudorosa (pegajosa) con temperatura normal o elevada.	la ropa y refrescarle rociándole con agua y abanicándole. Darle agua fría con sales o una bebida isotónica fresca.
Síncope por calor	Al estar de pie e inmóvil durante mucho tiempo en sitio caluroso no llega suficiente sangre al cerebro	Desvanecimiento, visión borrosa, mareo, debilidad, pulso débil.	Mantener a la persona echada con las piernas levantadas en lugar fresco
Golpe de calor Ç	En condiciones de estrés térmico por calor: trabajo continuado de trabajadores no aclimatados, mala forma física, susceptibilidad individual, enfermedad cardiovascular crónica, toma de ciertos medicamentos, obesidad, ingesta de alcohol, deshidratación, agotamiento por calor, etc.	Puede aparecer de manera brusca y sin síntomas previos. Fallo del sistema de termorregulación fisiológica. Elevada temperatura central y daños en el sistema nervioso central, riñones, hígado, etc. Taquicardia, respiración rápida y débil, tensión arterial elevada o baja, disminución de la sudoración, irritabilidad, con-fusión y desmayo. Alteraciones del nivel de conciencia. Fiebre (39,5 – 40°C). Piel caliente y seca, con cese de sudoración. ¡ES UNA EMERGENCIA MÉDICA!	Lo más rápidamente posible, alejar al afectado del calor, empezar a enfriarlo y llamar urgentemente al médico. Tumbarle en un lugar fresco. Aflojarle o quitarle la ropa y envolverle en una manta o tela empapada en agua y abanicarle, o introducirle en una bañera de agua fría o similar.





## ¿Qué son?

Es la elevación brusca de la temperatura corporal por encima de 37,2º hasta 39º grados. Puede ser debido a alguna enfermedad o por una respuesta fisiológica a los rayos del sol.



## ¿Qué síntomas son los más frecuentes?

### En cuadros febriles:

- ▶ Temperatura corporal elevada, con aumento del pulso y la respiración.
- ▶ Cansancio.
- ▶ Escalofríos.
- ▶ Enrojecimiento de la piel del rostro.
- ▶ Sudoración.
- ▶ En casos extremos, delirio, convulsiones y/o pérdida de consciencia.

### Cuando es un golpe de calor, la rta. adecuada es:

- ▶ Piel seca y caliente, encendido pero no sudorosa.
- ▶ Temperatura elevada, con aumento del pulso y frecuencia respiratoria.
- ▶ Fatiga y debilitamiento.
- ▶ Dolor de cabeza y mareos.
- ▶ En casos extremos, delirio, convulsiones y/o pérdida de consciencia.



## ¿Qué debes hacer?



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

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

- Si está inconsciente por: seguir, se colocará en **Posición Lateral de Seguridad**.



- Si se tiene algún trastorno de las membranas de suministro cardiopulmonar (ver Fichas 2-1)
- Acudir rápidamente a **URGENCIAS (112)** o traslado a un Centro Sanitario.
- No dar nada de beber mientras está inconsciente.

## Tienes que tener en cuenta...



Acudir a **URGENCIAS (112)** o buscar asistencia a un Centro Sanitario si aparecen alguno de estos síntomas:

- Alteración del nivel de consciencia: desde raras veces a falta de consciencia.
- Dificultad en forma de mareos de color rosáceo o rojo que aparecen como consecuencia de pequeñas hemorragias en la piel.
- Otorrinos amarillentos de piel y/o mucosa.

## Te recomendamos...

- ▶ Usar el termómetro para saber cuáles la temperatura.
- ▶ No dar Fiebra de alcohol.
- ▶ No administrar medicamento, especialmente aspirina.
- ▶ Ayudar a los padres o responsables.

