

PLAN DE ACCIÓN FRENTE A OLAS DE CALOR

EN CENTROS DOCENTES PÚBLICOS NO UNIVERSITARIOS

DE LA VICEPRESIDENCIA, CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y UNIVERSIDADES.

Como complemento a la tabla y a continuación de la misma se recogen las actuaciones frente a un golpe de calor conforme al apartado 6 del Plan de Alerta y Prevención frente a Olas de Calor para centros docentes.

Finalmente para facilitar las labores de información y comunicación a los diferentes agentes de la comunidad educativa se anexan algunos carteles informativos que pueden servir de orientación para esta tarea, se puede ampliar información en la página web Calor y Salud de la Comunidad de Madrid, la página del IRSST o del INSHT.

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/calor-salud>

<https://www.comunidad.madrid/centros/instituto-regional-seguridad-salud-trabajo>

<https://www.insst.es/>

Plan de Actuación ante episodios de altas temperaturas.

<https://www.comunidad.madrid/servicios/atencion-ciudadano/plan-actuacion-episodios-altas-temperaturas>

Este documento se ha elaborado, a petición y atendiendo las consideraciones y sugerencias de diversas organizaciones representativas de directores de los centros docentes.

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				09/06/2023
Informar, a través de cartelería, de las recomendaciones a tener en cuenta en caso de elevadas temperaturas. Ver anexo.	X				09/06/2023
Identificar espacios aledaños accesibles: biblioteca, museos, polideportivos, etc., en los que se puedan realizar actividades docentes alternativas.	X				09/06/2023
Disponer áreas de descanso que permitan además hidratarse y planificar descansos, aunque sean breves, por estas áreas.	X				09/06/2023
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		09/06/2023		
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		09/06/2023		
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				09/06/2023
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				09/06/2023

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.	X		09/06/2023		
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		09/06/2023		
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		09/06/2023		
Evitar realizar actividades intensas en solitario, como tareas de jardinería, limpieza, mantenimiento, cocina, etc.	X		09/06/2023		
Recomendar, en exteriores, proteger la cabeza con gorras o sombreros y usar cremas de alta protección contra el sol.	X		09/06/2023		
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		09/06/2023		
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				09/06/2023

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>	X		09/06/2023		
<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>	X		09/06/2023		
<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>	X		09/06/2023		

MEDIDAS ORGANIZATIVAS ANTE UNA OLA DE CALOR					
MEDIDAS	SI	NO	FECHAS GESTIONES		
			PLANIFICADO	EN PROCESO	REALIZADO
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		09/06/2023		
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		09/06/2023		
Reducir la iluminación de espacios comunes y mantener apagadas las luminarias de los espacios que no se estén utilizando.	X		09/06/2023		
Facilitar el acceso permanente a agua potable y fresca para hidratarse a menudo.	X		09/06/2023		
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		09/06/2023		
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		09/06/2023		
Priorizar el seguimiento de personas previsiblemente más vulnerables (para centros que disponen de enfermero/a).	X		09/06/2023		
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.	X		09/06/2023		

MEDIDAS ORGANIZATIVAS ANTE UNA OLA DE CALOR					
MEDIDAS	SI	NO	FECHAS GESTIONES		
			PLANIFICADO	EN PROCESO	REALIZADO
Informar de los síntomas de los trastornos producidos por el calor. Ver Cartelería de Anexo	X		09/06/2023		
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		09/06/2023		

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.

Anexo

CARTELERÍA



IRSSST
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	Posible 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 o más	Golpe de calor, insolación inminente

VALORA EL RIESGO COMPROBANDO EL ÍNDICE DE CALOR GRÁFICAMENTE (HEAT INDEX, EN AEMET)



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

TRABAJOS DE MÁS CARGA FÍSICA A PRIMERA HORA

PREVE 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



IRSSST
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%

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

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

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 EVALIER-025 (IRSHI), 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





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

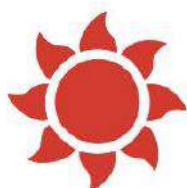
SI NOTAS:

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	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



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.





GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL



INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

¡QUE EL CALOR NO TE QUEEME!



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, calambres, náuseas, vértigos, confusión, convulsiones...).

ANTICIPATE

- Planifica un período 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 actitud ya es muy importante y la prevención será tu mejor herramienta.

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



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



Utiliza cremas de protección solar



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

NO TE CONFÍES

Juntos podremos ¡ESQUIVAR EL GOLPE DE CALOR!



9389439881000 9389439881000

PROTÉJASE DEL CALOR

Proteja
su salud



RECURRE 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.



MINIMICE LA CAIDA 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 BEBÉ

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 IMPUDENTE

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 diariamente 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

