



**PROTOCOLO  
ANTE OLAS  
DE CALOR**

**CEIP EL GRECO**

CEIP EL GRECO  
PROYECTO DE INNOVACIÓN EDUCATIVA  
CENTRO PREFERENTE ESCOLARIZACIÓN  
ALUMNOS T.E.A.  
C/ Estefanita nº 7  
28021 Madrid



**Comunidad de Madrid**  
VICEPRESIDENCIA, CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y  
UNIVERSIDADES

## ÍNDICE

1. CONCEPTO DE OLA DE CALOR.
2. QUÉ HACER ANTES DE LA OLA DE CALOR.
3. QUÉ HACER DURANTE LA OLA DE CALOR.
4. ACTUACIONES ANTE UN GOLPE DE CALOR.



## 1.- CONCEPTO DE OLA DE CALOR.

Una **ola de calor** es un espacio de tiempo de tres o más días con temperaturas más altas de lo habitual durante el periodo estival. Éste es un fenómeno que cada vez se produce más a menudo, con duración más prolongada y una mayor intensidad en las temperaturas alcanzadas.

Hay tres componentes asociados a las olas de calor que influyen en la gravedad de estos posibles efectos:

- La intensidad de la temperatura.
- La acumulación de días seguidos con altas temperatura.
- El momento dentro del período estival en el cual se produce la ola. El riesgo es superior en la primera parte del período estival. Esta circunstancia está relacionada con la mayor adaptación que se produce en la segunda parte del verano.

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



## 2.- QUÉ HACER ANTES DE UNA OLA DE CALOR.

Se presentan algunas acciones que pueden realizarse cuando se acerque el periodo estival:

- Consultar el boletín de alertas por riesgo de calor que ofrece la Comunidad de Madrid.
- Identificar zonas de agua accesibles.
- Identificar actividades intensas o de gran esfuerzo.
- Informar, a través de la web del centro, de las recomendaciones a tener en cuenta en caso de elevadas temperaturas.
- Identificar donde se ubica en el centro la población más vulnerable.
- Identificar los puntos del centro en los que pueda acumularse más calor (sol directo en los momentos centrales del día sin elementos de protección, últimas plantas, etc.).
- Identificar los puntos del centro en los que la temperatura sea menor (aulas a las que no da mucho el sol, zonas de sombras, etc.).
- Habilitar zonas de sombra y radiación reducida.
- Evitar los espacios sin sombra en las horas centrales del día.

## 3.- QUÉ HACER DURANTE UNA OLA DE CALOR.

- Procurar, en la medida de lo posible, desarrollar la actividad **en la planta baja con orientación norte y noroeste** del centro.
- Evitar espacios en que se concentra el calor, como: 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.
- Evitar la radiación solar directa.
- Evitar las actividades de deporte y otras que supongan esfuerzo físico durante las horas más calurosas del día.



- Favorecer actividades sedentarias en espacios ventilados.
- Evitar realizar actividades intensas en solitario.
- Evitar las actividades en exterior, especialmente si suponen exposición al sol y en los momentos centrales del día.
- 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 faciliten la transpiración y por tanto la disipación del calor corporal.
- Reducir temperatura en interiores mejorando la ventilación: en las horas más frescas del día favoreciendo la ventilación natural cruzada de los espacios.
- En los momentos de radiación directa sobre las ventanas utilizar elementos de protección (toldos, persianas, pantallas vinílicas, etc.).
- Evitar o reducir el uso de espacios en los que se acumule mucho calor desplazando las actividades a las zonas más frescas del edificio en interiores (normalmente las de orientación norte) y a las sombreadas en exteriores.
- Reducir el uso de equipos e instalaciones que generen calor.
- Facilitar el acceso permanente a agua potable y fresca para hidratarse a menudo.
- Informar de la necesidad de beber, aunque no se tenga sed.
- Informar de los comportamientos alimenticios que deben evitarse: consumo de bebidas con cafeína o muy azucaradas, las comidas copiosas, etc.
- 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.
- 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 a la asistencia sanitaria más cercana.



## FORMAS DE VENTILACIÓN DE LOS ESPACIOS.

### 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.



#### 4.- ACTUACIONES ANTE UN GOLPE DE CALOR.

La exposición a elevadas temperaturas puede provocar diversos efectos en el organismo. De menor a mayor gravedad estos son algunos de ellos:

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

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

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.