



PLAN DE ACCIÓN FRENTE A OLAS DE CALOR

EN CENTROS DOCENTES PÚBLICOS NO UNIVERSITARIOS

DE LA VICEPRESIDENCIA, CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y UNIVERSIDADES

Para facilitar las labores de información y comunicación a los diferentes agentes de la comunidad educativa se anexas algunas medidas y carteles informativos que pueden servir de orientación, 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/>

Además, el Centro establece unas medidas organizativas ante una ola de calor:

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.

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 sobreexposados 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 transpiración. 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.

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.



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.

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

En los momentos de radiación directa sobre las ventanas utilizar los elementos de protección de los que se disponga (estores y persianas).

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

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.



C.P.B. HÉROES DEL 2 DE MAYO
C/ Orient Express s/nº
28770 Colmenar Viejo - Madrid -
Tlfnº: 916 288 889



Anexo

CARTELERÍA





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
 REvisa y 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 mortales.

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 HORAS	PREVIÉ 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 LUGARES FRESCOS O ACLIMATADOS	AGUA POTABLE

900 713 123
irsst@madrid.org







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 CALUROSO: 0,25 m/s	 TRABAJOS SEDENTARIOS EN AMBIENTES CALUROSO: 0,5 m/s	 TRABAJOS NO SEDENTARIOS EN AMBIENTES CALUROSO: 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 EWALTER-ORS (NIRHT), Heat Index (AEMET) o los índices WBGT (UNE EN ISO 7744), o de Sobrecarga Térmica Operada (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





¡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	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.

