

PLAN ESPECIFICO DE INTERVENCIÓN FRENTE A OLAS DE CALOR

CURSO 2023/2024

1. INTRODUCCIÓN

El clima que predomina en la zona Costa del Sol en la que se sitúa nuestro centro es mediterráneo subtropical, caracterizándose por temperaturas cálidas durante todo el año con una media de 15°C. Los veranos registran medias en torno a los 30 grados de máxima. Las olas de calor son raras en los meses de junio y septiembre en esta zona de la costa. No obstante, los fenómenos complejos agrupados bajo el concepto de cambio climático obligan a mantenerse alerta ya que en los últimos años se vienen repitiendo situaciones climáticas excepcionales por olas de calor o por las altas temperaturas que se pueden llegar a alcanzar.

En el ámbito educativo, se hace necesario que cada centro cuente con un plan específico de intervención antes olas de calor o altas temperaturas excepcionales integrado en el Plan de Autoprotección del centro y acorde a la siguiente normativa vigente:

Normativa de ámbito estatal:

- Ley 2/1985, de 21 de enero, sobre Protección Civil.
- Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.
- Real Decreto 393/2007, de 23 de marzo, por el que se aprueba la Norma Básica de Autoprotección de los centros, establecimientos y dependencias dedicados a actividades que puedan dar origen a situaciones de emergencia.
- Real Decreto 1468/2008, de 5 de septiembre, por el que se modifica el Real Decreto 393/2007, de 23 de marzo, por el que se aprueba la norma básica de autoprotección de los centros, establecimientos y dependencias dedicados a actividades que puedan dar origen a situaciones de emergencia.

Normativa de ámbito autonómico:

- 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.
- Ley 2/2002, de 11 de noviembre, de Gestión de Emergencias en Andalucía.
- Plan General para la Prevención de Riesgos Laborales en Andalucía, aprobado por el Decreto 313/2003, de 11 de noviembre.
- Plan andaluz para la prevención de los efectos de las temperaturas excesivas sobre la salud. 2011. Consejería de Gobernación y Justicia, Consejería para la Igualdad y Bienestar Social y Consejería de Salud.

Con carácter general, el protocolo podrá activarse en los meses de junio y 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.

2. ANÁLISIS DESCRIPTIVO DEL CENTRO

En cuanto a espacios y equipamientos del centro, así como las personas que lo habitan, véase la descripción ya incluida en el Plan de Autoprotección. A ello debe añadirse que, en lo que concierne a este protocolo, todas las aulas donde se imparte enseñanza cuentan con aire acondicionado. El alumnado de las etapas de Secundaria y Primaria disfruta tres recreos (dos de quince minutos y uno de cuarenta y cinco minutos) en zonas donde la disponibilidad de sombra es escasa para la cantidad de niños y adolescentes que juega en el exterior. El alumnado de Educación Infantil cuenta con suficientes zonas de sombra.

3. ACTIVACIÓN, DESACTIVACIÓN Y EVALUACIÓN DEL PROTOCOLO

El protocolo será activado y desactivado por el Director del Centro a instancias del Comité de seguridad y salud de acuerdo a la predicción de las temperaturas en la provincia de Málaga 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 (ausencia de riesgo): se prevé que ninguno de los cinco días siguientes se superen las temperaturas umbrales máximas y mínimas.	
Nivel amarillo o nivel 1 (riesgo bajo): se prevé superar las temperaturas umbrales máximas y mínimas durante uno o dos días de los próximos cinco	+36º
Nivel naranja o nivel 2 (riesgo medio): se prevé superar las temperaturas umbrales máximas y mínimas durante tres o cuatro días seguidos	+39º
Nivel rojo o nivel 3 (riesgo alto): se prevé la superación de las temperaturas umbrales máximas y mínimas durante cinco o más días seguidos.	+42º

Para que se active una alerta sanitaria deben superarse las temperaturas umbrales máximas y mínimas de forma simultánea establecidas para cada provincia o zona. La temperatura umbral máxima establecida para la zona “Costa del Sol” es de 36 grados (<https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/a9cb922b-91ab-4cd3-8d82-ac3c6a96518a/Protocolo%20ola%20calor%20y%20altas%20temperaturas%202023>)

A partir de los niveles de alerta 1, 2 y 3 de superación de las temperaturas umbrales se activará el protocolo y se realizarán las acciones informativas y preventivas, y se dispondrán las medidas organizativas necesarias establecidas a continuación.

Una vez desactivado el protocolo el Comité de seguridad y salud procederá a la evaluación del mismo.

4. MEDIDAS Y ACTUACIONES A SEGUIR

4.1 Generales preventivas

Acción	Responsable
Consultar las alertas meteorológicas a fin de activar el protocolo por altas temperaturas	Comité de seguridad y salud
Informar a la comunidad educativa a través de la página web de la activación del protocolo y de las recomendaciones a seguir (texto e infografías)	Comité de seguridad y salud + Enfermería
Mantener el horario (incluyendo el del transporte escolar) sin alteración, salvo indicación contraria de las autoridades, permaneciendo el alumnado en el centro, atendido por el profesorado, hasta la finalización de la jornada lectiva	Dirección
Permitir la salida del alumnado del centro docente a requerimiento de las familias si estas se hacen responsables de la recogida presencial	Secretaría de Dirección + Conserjería
Realizar la enseñanza de la asignatura de Deporte en el aula, en el pabellón o en la piscina y evitar el uso de las pistas exteriores	Profesores de deporte
Modificar las actividades extraescolares de la tarde	Responsable AG
Modificar o adaptar una salida curricular o una excursión	Profesor responsable
Durante el recreo de 45 minutos no realizar actividad física en las pistas deportivas exteriores, permaneciendo el alumnado en su aula correspondiente o en zonas más frescas y sombreadas.	Vigilantes
Considerar justificadas las faltas de asistencia del alumnado al centro docente podrán considerarse justificadas siempre que hayan sido comunicadas por su familia	Tutores
Prestar especial atención y cuidado al alumnado con necesidades educativas especiales o con enfermedades crónicas o cuidados especiales.	Enfermería

4.2 Asistencia inmediata en caso de golpe de calor:

Tras ser avisados de que un alumno/docente tiene síntomas compatibles con un golpe de calor se activará el siguiente protocolo.

1. Traslado a enfermería, ya que es un espacio fresco con ventilación cruzada y ventilador.
2. Aflojar ropa ajustada y tumbar en camilla
3. Toma de constantes (temperatura, tensión arterial, frecuencia cardiaca y saturación de oxígeno)
4. Humedecer con paños mojados en agua frente, cuello y muñecas
5. Siempre que esté consciente animar a beber agua a pequeños sorbos
6. Si su estado empeora o está inconsciente, llamar al 112 y seguir indicaciones comprobando en todo momento capacidad de respuesta y respiración

7. Contactar con la familia

5. ANEXOS

A. Información a la comunidad sobre golpe de calor

Un golpe de calor supone uno de los casos más graves de hipertermia. Se trata del sobrecalentamiento del cuerpo generalmente a causa de las altas temperaturas. Surge a consecuencia de que el organismo no es capaz de regular la temperatura corporal, generando así deshidratación e incluso que algunos órganos dejen de funcionar de la manera habitual. Los 4 síntomas a tener en cuenta son:

- Mareo: es uno de los síntomas principales cuando uno empieza a tener un golpe de calor. El mareo se siente cuando se van durmiendo las extremidades, tienes sensaciones falsas de movimiento o vértigo. Puedes también tener alguna sensación de inestabilidad, pérdida de equilibrio, flotar en el aire o la sensación de que te pesa mucho la cabeza.
- Náuseas y vómitos: las náuseas vienen de la sensación falsa de movimiento que te da el mareo. Para ello, las bebidas frías o azucaradas aportarán que la tensión pueda subir y que tu cuerpo se mantenga hidratado.
- Debilidad: la sensación de debilidad suele venir dada de los dos síntomas anteriores, el mareo, las náuseas o el vómito. Te recomendamos que te apoyes o te sientes en algún lugar cómodo a descansar, siempre acompañado y llamar o acudir al centro de salud para ser atendido por un especialista.
- Otros síntomas: sensación de sed o tener la boca seca, pulsos fuertes e irregulares, calambres en extremidades y abdomen, respiración acelerada y la cara congestionada.

Las medidas para prevenir los golpes de calor son:

- Beber agua es imprescindible para evitar un golpe de calor. Se recomienda que todos los alumnos traigan botellas de agua de casa, además de tener fuentes en patios y otros puntos de agua a su disposición.
- Comer alimentos ricos en agua. En los patios de recreo se recomienda ingerir frutas y/o leche.
- Vestir con ropa suelta, ligera, uso de gorras y protección solar

B. Infografías difundidas por el servicio de enfermería

Desde el servicio de enfermería se realizan las siguientes infografías que son difundidas a toda la comunidad educativa:

Golpe de calor	Buen uso de la fotoprotección	Protección frente a rayos UVB y UVA
Sangrado nasal	Día Europeo de la Prevención del Cáncer de Piel	



GOLPE DE CALOR

El golpe de calor consiste en una elevación excesiva de la temperatura corporal debida a la exposición a altas temperaturas. La exposición a temperaturas elevadas puede producir una pérdida de agua y de sales minerales que alteran el sistema de regulación térmica de nuestro cuerpo. Como consecuencia, se produce un sobrecalentamiento.

¿A quiénes les afecta?

Todos estamos en riesgo, pero principalmente:

NIÑOS

ANCIANOS

EMBARAZADAS



¿Cuáles son los síntomas?

FIEBRE ALTA

DOLOR DE CABEZA

MAREO Y NÁUSEAS

PIEL ENROJECIDA



AGOTAMIENTO

PULSO ACELERADO

PÉRDIDA DE CONSCIENCIA

¿Cómo podemos prevenirlo?

- ✳ Evita la exposición al sol en las horas de más calor.
- ✳ Usa ropa adecuada, recomendable utilizar ropa transpirable, ligera, holgada y de colores claros.
- ✳ No olvides proteger la cabeza de los niños con un gorro ligero.
- ✳ Aplicar protección solar siempre que estén expuestos al sol.
- ✳ Controlar el tiempo de exposición.
- ✳ Bebe suficiente agua y refréscate.
- ✳ No dejes a los niños solos en el coche bajo ningún concepto, ni al sol, ni a la sombra, aunque se dejen las ventanillas abiertas. Los vehículos en el verano pueden alcanzar en su interior temperaturas muy elevadas.

¿Cómo actuar en un golpe de calor?

- ✳ Coloca al niño a la sombra, en un sitio fresco y ventilado.
- ✳ Afloja la ropa y quita las prendas innecesarias.
- ✳ Coloca compresas de agua fría (no hielo) en la cabeza, cara, cuello, nuca y pecho.
- ✳ No sumerjas al menor en agua helada.
- ✳ Si el niño está consciente y sin vómitos, dale de beber agua fría o una bebida isotónica.
- ✳ Traslada al niño al hospital lo antes posible, para que sea valorado.
- ✳ Si está inconsciente, avisa al 112, si respira coloca en posición lateral de seguridad.
- ✳ Si está inconsciente, avisa al 112 y si NO respira inicia reanimación cardiopulmonar (30 compresiones/2 respiraciones).

Fuente: Asociación Española de Pediatría

Departamento de Enfermería Escolar

RedVital Salud

Cuidamos de lo que más te importa, tu salud.



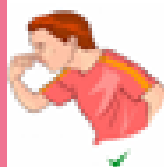
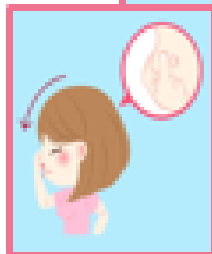
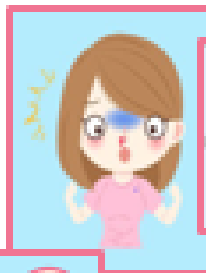
SANGRADO NASAL



La epistaxis o sangrado de nariz es un episodio que puede ocurrir con frecuencia en días calurosos, durante o posterior a la exposición al sol.

¿Por qué se produce?

La nariz, sobre todo algunas zonas del tabique, tiene muchos vasos sanguíneos, lo que provoca que pequeños golpes o, a veces solo rascarse, un catarro, las alergias, la sequedad ambiental o las temperaturas altas puedan lastimarlos y producir un sangrado.



¿Cómo se trata?

- ✦ Tranquilizar al menor, ya que la sangre es muy escandalosa y puede estar asustado.
- ✦ **Parar el sangrado:** hacer la **pinza** con nuestros dedos índice y pulgar en el tabique nasal durante unos minutos.
- ✦ Poner siempre la cabeza hacia delante y evitar que echen la cabeza hacia atrás.
- ✦ **Taponamiento** (si es preciso): si aún sangra un poquito podemos poner un tapón con un poco de algodón o gasa.
- ✦ Limpiar los restos de sangre de la cara y las manos.

¿Cómo prevenirlo?

- ✦ Si el ambiente es cálido y seco podemos usar spray nasal o lavar la nariz con suero fisiológico para evitar la sequedad en la zona.
- ✦ **Evitar estar mucho tiempo al calor o hidratarse frecuentemente.**
- ✦ Evitar sonarse demasiado fuerte.
- ✦ Uso de humidificadores en el dormitorio.

Fuerzas Armadas Españolas de Protección
Departamento de Fomento Escolar
RedVital Salud

Cuidamos de lo que más te importa, tu salud.





BUEN USO DE LA FOTOPROTECCIÓN

Los niños son muy sensibles a la radiación solar. Se queman con facilidad y corren riesgo de deshidratarse. Además aunque estén bajo la sombrilla, la radiación se refleja hasta en un 30%.

¿QUÉ CREMA DE PROTECCIÓN SOLAR PODEMOS USAR?

FILTROS FÍSICOS/MINERALES

LOS RAYOS REBOTAN SOBRE LA CREMA.
SON ACTIVOS DESDE EL MISMO MOMENTO EN QUE LOS APLICAS.
A VECES SON MÁS PASTOSOS Y NO SON TAN RESISTENTES AL AGUA.
LAS APLICACIONES DEBEN SER MÁS FRECUENTES.
SON LOS MÁS ADECUADOS EN PIELES SENSIBLES Y ATÓPICAS



FILTROS QUÍMICOS/ORGÁNICOS

HAN DE TENER UNA PROTECCIÓN IGUAL O MAYOR A 30,
PREFERIBLEMENTE 50 Y SER INFANTILES. ACTÚAN 20 MINUTOS
DESPUÉS DE SU APLICACIÓN.
ELIGE LOS RESISTENTES AL AGUA.
REPITE LA APLICACIÓN CADA 2-3 HORAS



FILTROS MIXTOS (QUÍMICOS/FÍSICOS)



TODOS DEBEN CONTENER PROTECCIÓN FRENTE RAYOS UVB Y UVA



EDADES Y PROTECCIÓN SOLAR ADECUADA



< DE 6 MESES NO SE LES DEBE PONER NINGUNA CREMA SOLAR, EVITAR LA EXPOSICIÓN SOLAR DE FORMA PROLONGADA. CUBRIR LA PIEL, GORRITO E IR POR LA SOMBRA

ENTRE LOS 6 MESES Y 2-3 AÑOS OPTAREMOS POR FILTROS FÍSICO/MINERALES



A PARTIR DE LOS 3 AÑOS OPTAREMOS POR FILTROS QUÍMICOS

RECUERDA...



ASEGURATE DE MIRAR ESTE SIMBOLO ASI SABRÁS CUÁNTO TIEMPO PUEDES UTILIZARLOS UNA VEZ ABIERTOS



ADEMÁS DE LA CREMA, USA GAFAS, PRENDAS OSCURAS DE ALTA DENSIDAD COMO ALGODÓN Y ELÁSTICAS, GORRAS ETC.

HAY QUE MANTENERSE HIDRATADO Y EVITAR HORAS DE MÁXIMO CALOR (11-18H)





Deutsche
Schule
Málaga
COLEGIO ALEMÁN

DÍA EUROPEO DE LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE PIEL



13 DE
JUNIO

ANTECEDENTES FAMILIARES CON
CÁNCER DE PIEL



USO DE CABINAS
BRONCEADORAS



TENER UN NÚMERO ELEVADO DE
LUNARES



HACER DEPORTE O TRABAJAR
BAJO EL SOL



**FACTORES
DE RIESGO**

EDAD, PERSONAS MAYORES POR
EL DAÑO SOLAR ACUMULADO



TENER UN FOTOTIPO DE PIEL I O II



V	PIEL DE VIOLETA A ROSA, OJOS MARRONES O NEGROS, PELO CASTAÑO O NEGRO, PROTECCIÓN SOLAR NORMAL-BAJA
VI	PIEL MUY OSCURA, OJOS MARRONES OSCUROS O NEGROS, PELO NEGRO Y RIZADO, PROTECCIÓN SOLAR BAJA