



# Medidas Preventivas y actuaciones frente a **Olas de Calor**



# Cómo prevenir los efectos del calor

- Beber abundante agua.
- Reducir la actividad física en las horas de más calor.
- Consumir comidas ligeras y frescas como frutas.
- Evitar la exposición al sol entre las 11 y 18 horas.
- Llevar ropa ligera de color claro y de algodón.
- Realizar juegos más tranquilos.
- Procurar mantenerse bajo la sombra en el exterior.
- Utilizar protectores solares FPS superior a 30.
- Se recomienda el uso de gorras o sombreros.

# Alumnado con factores de riesgo

- Alumnado con enfermedades crónicas.
- Alumnado con fiebre por otra causa.
- Alumnado con diarrea.
- Alumnado con obesidad o desnutrición.
- Alumnado con quemaduras solares.
- Alumnas embarazadas.

Estos factores son aplicables a toda la comunidad educativa.



# Síntomas

Insolación y golpe de calor



# Insolación

- Sudoración excesiva.
- Cara congestionada.
- Sensación de calor sofocante.
- Sed intensa.
- Calambres musculares intermitentes.
- Agotamiento, cansancio, debilidad.
- Dolor de cabeza.
- Dolor de estómago.
- Irritabilidad.
- Mareos o desmayos.

# Golpe de calor

- Temperatura corporal por encima de 39°C.
- Piel roja, caliente y seca.
- Respiración y frecuencia cardíaca elevada.
- Dolor pulsátil de cabeza.
- Alteración del estado mental y del comportamiento:
  - Vértigos.
  - Mareos.
  - Desorientación.
  - Delirios.
  - Confusión.
  - Confusión.
  - Pérdida del conocimiento.



# Qué hacer

En caso de insolación y golpe de calor

# Protocolo de actuación

- Nunca dejar sola a la persona.
- Trasladar a un lugar cubierto y lo más fresco posible.
- Quitar la ropa innecesaria.
- Administrar paños de agua fría en frente, cuello, piernas.
- Dar de beber agua fría y/o bebidas isotónicas a pequeños sorbos.
- No dar medicamentos para bajar la fiebre.
- Si empeora avisar a servicio de emergencias.
- En caso de golpe de calor **siempre** se avisará al servicio de emergencias.
- Si hay sensación de mareo colocar en decúbito prono y flexionar las piernas.
- Si hay pérdida de conocimiento pero respira colocar en posición lateral de seguridad PLS.
- Si deja de respirar iniciar maniobras de RCP.





**Gracias**