

**PROTOCOLO DE ACTUACIÓN EN EL ÁMBITO EDUCATIVO ANTE
OLAS DE CALOR O ALTAS TEMPERATURAS EXCEPCIONALES**



Junta de Andalucía
Consejería de Educación y Deporte

CENTRO	IES CLARA CAMPOAMOR
CÓDIGO	14000331
LOCALIDAD	LUCENA

Curso 2022/2023

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN

- 1.1. Normativa
- 1.2. Valoración de las situaciones meteorológicas adversas experimentadas
- 1.3. Finalidad

2. DESCRIPCIÓN DEL CENTRO DOCENTE

- 2.1. Medio físico en el que se encuentra
- 2.2. Edificios, dependencias e instalaciones
- 2.3. Actividades y servicios complementarios
- 2.4. Alumnado

3. FASES DEL PROTOCOLO. MEDIDAS Y ACTUACIONES

- 3.1. Preparación
- 3.2. Activación y medidas organizativas a adoptar
- 3.3. Desactivación y normalización de la organización del centro
- 3.4. Algunas orientaciones
- 3.5. Efectos de las altas temperaturas
- 3.6. Actuaciones frente a un golpe de calor

4. COORDINACIÓN

- 4.1. Centro docente
- 4.2. Administración educativa

5. DIFUSIÓN Y CONOCIMIENTO

- 5.1. Comunicación a las familias
- 5.2. Comunicación a la inspección educativa

6. FORMACIÓN

7. VIGENCIA, EVALUACIÓN, REVISIÓN Y ACTUALIZACIÓN



1. INTRODUCCIÓN

1.1. Normativa

El presente protocolo de actuación ante olas de calor o altas temperaturas excepcionales ha sido redactado considerando la siguiente normativa vigente relacionada con su objeto, ámbito y finalidad:

Normativa de ámbito estatal:

- Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.
- Ley 17/2015, de 9 de julio, del Sistema Nacional de Protección Civil.
- Real Decreto 393/2007, de 23 de marzo, por el que se aprueba la Norma Básica de Auto-protección 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:

- Ley 2/2002, de 11 de noviembre, de Gestión de Emergencias en Andalucía.
- Ley 2/2023, de 15 de marzo, por la que se modifica la Ley 2/2002, de 11 de noviembre, de Gestión de Emergencias en Andalucía.
- Orden de 9 de septiembre de 1997, por la que se regulan determinados aspectos sobre la organización y el funcionamiento de los centros privados concertados de la Comunidad Autónoma de Andalucía.
- Acuerdo de 31 de mayo de 2022, del Consejo de Gobierno, por el que se toma conocimiento del Plan Andaluz para la Prevención de los Efectos de las Temperaturas Excesivas sobre la Salud 2022, así como del informe de evaluación del Plan Andaluz de Prevención contra los Efectos de las Temperaturas Excesivas sobre la Salud 2021.

1.2. Valoración de las situaciones meteorológicas adversas

El presente documento tiene como finalidad ofrecer información y recomendaciones para disminuir los efectos en la salud, del alumnado, del personal del centro y del personal de empresas externas que realice trabajos en este centro, que pueden provocar el aumento brusco de la temperatura ambiente que sucede en una ola de calor o altas temperaturas excepcionales.

El nuevo escenario climático, considerado por la Agencia Estatal de Meteorología como cambio climático, presenta inviernos más cortos y veranos más largos, más anomalías cálidas, tanto en frecuencia como en intensidad, lo que afecta de forma más incidente al inicio y al final del curso escolar.



1.3. Finalidad

El presente protocolo de actuación tiene por objeto establecer una serie de medidas preventivas y recomendaciones, para evitar posibles entornos de disconfort o estrés térmico derivados de situaciones sobrevenidas y limitadas en el tiempo asociadas a la meteorología, como olas de calor o altas temperaturas excepcionales.

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.

Estamos en una zona, Andalucía central, donde las temperaturas suelen ser altas a principios y finales de curso, en los últimos años, aunque no de forma continua, venimos padeciendo un aumento de las mismas en junio y septiembre, y excepcionalmente, en abril, mayo y octubre, meses en que nos centramos por ser periodo lectivo. También referiremos nuestro estudio a julio y agosto por la labor desarrollada por el PAS. Es un fenómeno que cada vez se produce más a menudo, con duración más prolongada y una mayor intensidad en las temperaturas alcanzadas.

El presente protocolo general constituye una guía predefinida para orientar las acciones de la comunidad educativa de tal manera que pueda prepararse y responder de manera eficaz y efectiva ante situaciones de olas de calor o episodios de altas temperaturas excepcionales.

Para ello, este documento debe ser entendido como el conjunto de actuaciones y medidas organizativas que pueden ser seleccionadas según su oportunidad, para planificar las actuaciones de seguridad tendentes a neutralizar o minimizar las consecuencias de estos fenómenos meteorológicos, procurando preservar la salud y el bienestar de todas las personas que conviven en el centro y, especialmente, del alumnado.



2. DESCRIPCIÓN DEL CENTRO DOCENTE

2.1. Medio físico en el que se encuentra

Nuestro centro está situado en la entrada de Lucena por la parte oeste, en dirección Málaga por la antigua N-331. Lucena está situada a unos 74 kilómetros al sur de Córdoba, con una altitud de 485 metros sobre el nivel del mar. Su extensión representa el 3% de la superficie de la provincia. Según los datos del Instituto de estadística y cartografía de Andalucía, Lucena cuenta en el año 2019 con 42.205 habitantes, de los que 21.251 son hombres, 21.354 mujeres. La edad media es de 40,1 años. Y un 23 % de la población es menor de 20 años. El número de extranjeros censados es de 1725, siendo la nacionalidad rumana la mayoritaria. La localidad tiene varios núcleos de población: Las Vegas, El Zarpazo, Campo de Aras, Cristo Marroquí, Huertas Duque, Los Llanos, Jauja y Las Navas del Sepillar.

2.2. Edificios, dependencias e instalaciones

El I.E.S. Clara Campoamor se crea según Orden de 9 de abril de 2001 por la que se crean Centros de ESO y publicado en el BOJA de 15 de marzo de 2001. Se inaugura oficialmente el 26 de octubre de 2001 por la Ilma. Sra. Consejera de Educación Dña. Cándida Martínez López. En Orden de 12 de febrero de 2002, se aprueba la denominación específica de I.E.S. Clara Campoamor.

El Proyecto del Centro y de ejecución se concibe como LOGSE tipo D5 por encargo del Ayuntamiento de Lucena. La parcela que ocupa cuenta con una superficie de 12.532 m² y presenta fachada a viales en sus cuatro lados, constituyendo una manzana completa del plan urbanístico. Es de forma rectangular con sus dos lados de mayor longitud en dirección este-oeste (unos 137 m) y sus lados menores en la dirección norte-sur (con unos 92 m). En sus esquinas NE y SO se ubican dos centros de transformación en superficie, alojados en casetas prefabricadas de hormigón. Hace unos años contó con un módulo de aulas prefabricadas en metálico que albergaba dos aulas y dos departamentos, situado en la parte sur a una altura media. Y es que la parcela presenta una acusada pendiente, descendiente en la dirección norte, que alcanza un porcentaje próximo al 9% con desniveles de hasta 8,5m entre vértices opuestos al solar. La estructura del Centro, que está construido con ladrillo visto y de forma rectangular, tiene independiente el gimnasio y dos pistas polideportivas, además de un porche cubierto en la planta inferior. Detalladamente la distribución de las instalaciones es:

- La Planta Principal consta de:
 - 10 aulas ordinarias de 50 m²
 - Conserjería de 10 m²
 - Hall de entrada
 - Administración de 50 m²
 - Archivo de 7 m² que incluye el servidor de datos
 - Secretaría de 15 m²
 - Dirección de 20 m²
 - Sala de Profesores de 60 m²
 - Jefatura de Estudios de 15 m²
 - Aseos profesores de 20 m²
 - Dos aseos de alumnos/as de 30 m² cada uno

La Planta Primera consta de:





- Cafetería de 40 m², que ahora se utiliza como aula de audiovisuales.
- 10 aulas ordinarias de 50 m²
- AMPA de 15 m²
- Sala de Alumnos de 15 m²
- Departamento de Orientación de 15 m²
- Aula de Integración de 15 m²
- 9 Departamentos didácticos de 10 m² cada uno
- Aseos Profesores de 10 m²
- Dos salas de apoyo a la integración de 30 m² cada una
- La Planta –1 consta de dos alas conteniendo:
 - Un laboratorio multimedia de idiomas de 60 m² (actualmente en desuso)
 - Un aula de informática de 60 m²
 - Dos laboratorios de Ciencias Naturales de 60 m² cada uno
 - Dos aulas de Plástica de 60 m² cada una
 - Dos aulas de Música de 60 m² cada una
 - Un almacén general de 50 m²
 - Un cuarto de limpieza de 5 m²
 - Una biblioteca de 120 m²
 - Dos aulas de Tecnología de 100 m² cada una
 - Un aseo para minusválidos de 4 m²
 - Dos aseos de alumnos/as de 30 m² cada uno
 - Una vivienda del conserje de 80 m² (fuera de las alas)
 - Calefacción de 20 m² (fuera de las alas)
- La planta –2 está formada por:
 - Sala de Usos Múltiples de 230 m² (usada como Teatro)
 - Un grupo de incendios de 5 m² (entrada por el exterior)
- Los Espacios Exteriores están formados por:
 - Dos pistas Polideportivas de 1936 m²
 - Porche cubierto de 300 m²
 - Gimnasio-vestuario de 480 m²
 - Departamento de Educación Física-aseo de 13 m²
- Recorre las tres plantas un ascensor de 5 m²

2.3. Actividades y servicios complementarios

El centro desarrolla la jornada lectiva de forma continua de 8:30 a 15:00. Las actividades por la tarde comienzan a las 16:00 horas y concluyen a las 18:00 horas.

2.4. Alumnado

El alumnado de nuestro Centro procede en su mayoría de la población de Lucena, junto con los otros núcleos de población de la localidad, siendo estos alumnos usuarios del transporte escolar que tiene concedido el IES con sus tres rutas establecidas de la siguiente forma:

Residencia escolar.

Los Llanos.

Cristo Marroquí.



La procedencia del alumnado de 1º ESO es de nuestros centros adscritos de primaria, “Nuestra Señora de Araceli” y “Al-Yussana”, teniendo este último la adscripción compartida con el IES Sierra de Aras, con una distribución de 2/3 y 1/3 respectivamente. Minoritariamente se matriculan alumnos procedentes de otros centros de la localidad y de otras poblaciones, ya que se encuentran matriculados en la Residencia Escolar “Miguel Álvarez de Sotomayor”. El alumnado de FPB mayoritariamente procede de nuestro IES, aunque este último año se han incorporado alumnos de otros Centros. La gran mayoría de los alumnos son de nacionalidad española, aunque hay algunos alumnos de otras nacionalidades (marroquíes, rumanos, paraguayos, dominicanos y búlgaros), no superando 15 alumnos en total. Teniendo en cuenta esta circunstancia, unida a la diversidad de nuestro alumnado, uno de los aspectos más importantes es la derivada de la atención a éstos.

3. FASES DEL PROTOCOLO. MEDIDAS Y ACTUACIONES

3.1 Preparación

Con carácter previo a la época habitual de posible activación del protocolo, se considerarán las siguientes actividades básicas de preparación:

- i. Se prestará especial atención al fenómeno meteorológico cuando se haya previsto realizar algún tipo de actividad extraescolar o evento en espacios exteriores por si procediera su modificación o cancelación, si se activara el protocolo del centro o se dispusieran medidas de carácter general por la Administración educativa.
- ii. Se supervisarán especialmente los espacios e instalaciones que, de acuerdo con lo establecido en el protocolo del centro, esté previsto utilizar en el caso de que se active el mismo. En esta línea, se revisarán los equipos de aire acondicionado dentro de sus revisiones periódicas, previas a los momentos del curso de mayor uso.
- iii. Se revisarán y actualizarán los modelos de comunicación de activación del protocolo a la comunidad educativa y a la inspección para su remisión inmediata si resultara necesario.

Corresponde al equipo directivo coordinar la preparación del protocolo, donde se deberá concretar y adaptar lo que considere necesario, con el asesoramiento del coordinador o del Plan de Autoprotección, en su caso, así como el del inspector de referencia.

3.2 Activación y medidas organizativas a adoptar.

3.2.1. Época de activación

La activación del plan es de carácter estacional, por lo que coincidirá con los meses de junio, julio y septiembre, aunque se podrá posponer o adelantar según las condiciones climatológicas del año en concreto.

Con carácter general, se podrá activar entre el 1 de junio y el 31 de julio, y del 1 al 30 de 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.

3.2.2. Criterios de activación

La dirección del centro procederá a activar el protocolo. El criterio general de referencia para la activación del mismo o de las medidas organizativas que procedan es el nivel de alerta proporcionado por el Plan andaluz de prevención de los efectos de las temperaturas sobre la salud.

En este Plan se establece la predicción de las temperaturas en cada provincia de Andalucía, 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: no se prevé que se superen durante cinco días consecutivos las temperaturas umbrales máximas y mínimas.
- Nivel amarillo o nivel 1: se prevé la superación de las temperaturas umbrales máximas y mínimas durante uno o dos días seguidos.
- Nivel naranja o nivel 2: se prevé la superación de las temperaturas umbrales máximas y mínimas durante tres o cuatro días seguidos.
- Nivel rojo o nivel 3: se prevé la superación de las temperaturas umbrales máximas y mínimas durante cinco o más días seguidos.

No obstante, es necesario tener en cuenta que, para que se active una alerta sanitaria deben superarse tanto las temperaturas umbrales máximas y mínimas de forma simultánea establecidas para cada provincia, por lo que una alerta puede quedar desactivada al no cumplirse la previsión inicial. En cualquier caso, la disponibilidad de las previsiones de temperaturas con cinco días de antelación permite dar recomendaciones a la población escolar para adoptar medidas de protección.

Por tanto, a partir de los niveles de alerta 1, 2 y 3 de superación de las temperaturas umbrales, se realizarán las acciones informativas y preventivas, y se dispondrán las medidas organizativas necesarias establecidas en el protocolo para procurar el bienestar y la protección de los miembros de la comunidad educativa.

En relación con las temperaturas, la superación del umbral correspondiente está referida a su ocurrencia a nivel provincial o a nivel de zona provincial, según los siguientes valores expresados en grados centígrados:

NOMBRE ZONA	PROVINCIA	AMARILLO	NARANJA	ROJO
Subbética Cordobesa	Córdoba	38	40	44



3.2.3. Aplicación de medidas organizativas

Las medidas organizativas contempladas en el protocolo general de actuación en el ámbito educativo ante olas de calor o altas temperaturas excepcionales podrán ser aplicadas según lo que disponga la Consejería Desarrollo Educativo y Formación Profesional ante avisos meteorológicos oficiales que afecten, de manera general o parcial, al territorio de Andalucía.

3.2.4. Medidas organizativas generales

Ante situaciones de ola de calor o de altas temperaturas excepcionales, y con objeto de reforzar en estas circunstancias la adecuada atención, la protección y el bienestar de todos los miembros de la comunidad educativa y, de manera especial, del alumnado, se podrá disponerla adopción de las siguientes medidas organizativas general:

- Con carácter general, debe evitarse la realización de las actividades en los espacios que resulten más calurosos, permitiendo el traslado del alumnado a otros espacios o instalaciones del centro docente que resulten más abiertos, frescos y sombreados para la realización de dichas actividades.
- Asimismo, a criterio del equipo directivo, podrá organizarse la realización de las distintas actividades dentro del horario lectivo que mejor se ajuste a estas circunstancias meteorológicas, evitando realizar tareas de mayor actividad física por parte del alumnado en las horas más calurosas del día y procurando que dichas actividades se realicen en espacios de sombra.
- En la realización de las actividades se prestará especial atención y cuidado al alumnado con necesidades educativas especiales, al alumnado con enfermedades crónicas o cuidados especiales y al alumnado de Educación Infantil.

Estas medidas organizativas deberán adoptarse considerando que el horario general del centro docente debe mantenerse sin alteración y el alumnado podrá permanecer en el mismo, atendido por el profesorado, hasta la finalización de la jornada lectiva a las horas habituales.

3.2.5. Medidas organizativas específicas

Asimismo, en estas circunstancias meteorológicas, se podrá disponer la adopción de las siguientes medidas organizativas específicas:

3.2.6. Medidas organizativas específicas aplicadas a actividades lectivas

Se realizará el traslado del alumnado que se encuentra en las aulas de orientación de la ventana hacia el este a aquellas de orientación oeste, cuando que existan aulas no empleadas con dicha orientación u otras que dispongan de aire acondicionado. De la misma forma, se procederá con cualquier actividad lectiva donde se le dará preferencia a espacios menos calurosos, siempre que sea posible.

El centro, en aplicación del principio de autonomía organizativa, podrá flexibilizar el horario del alumnado con la finalidad de adaptarse a las circunstancias de altas temperaturas excepcionales. Esta flexibilización podrá implicar la salida anticipada del alumnado en los días en los que se active la alerta naranja o roja. Dicha salida anticipada del alumnado no podrá realizarse antes de las 12 del mediodía. Si el centro decidiera en uso de su autonomía aplicar la medida, ésta se comunicará previamente y de manera adecuada a las familias. En todo caso la salida anticipada del alumnado menor de edad deberá ser siempre autorizada por sus representantes legales. Para la materialización de la salida anticipada, además de la autorización pertinente antes indicada, se debe personar en el centro algún representante legal del alumno/a o persona autorizada expresamente por aquel, registrando por escrito la hora exacta del abandono del centro docente y firmando el preceptivo documento homologado por el centro.

Excepcionalmente la dirección del centro y de manera debidamente motivada, valorará la posibilidad de modificar la aplicación de la flexibilización horaria antes descrita. Tal posibilidad no afectará nunca a la jornada lectiva, que se mantendrá sin alteración para aquellos alumnos no autorizados, que permanecerán en los centros educativos hasta que concluya el horario lectivo fijado desde el inicio del curso.

Asimismo, se podrá permitir la salida del alumnado del centro docente a requerimiento de las familias, de acuerdo con la organización previa y los horarios de salida que se establezcan por el centro a estos efectos.

Las faltas de asistencia del alumnado al centro docente podrán considerarse justificadas siempre que hayan sido comunicadas por la familia del alumno.

Con objeto de garantizar la debida evaluación del alumnado, se permitirá al mismo la realización de las actividades lectivas previstas o de las pruebas que corresponda en el nuevo horario establecido.



3.2.7. Medidas organizativas específicas aplicadas a actividades complementarias

Dado que las actividades complementarias se pueden desarrollar fuera de los espacios habituales del centro docente (visitas, excursiones, actividades culturales, recreativas o deportivas), resulta necesario revisar la programación de las mismas y sus condiciones de realización por si procediera aplazarlas o suprimirlas bajo el criterio de protección de todos los miembros de la comunidad educativa.

En cualquier caso, de mantenerse la realización de las actividades complementarias, tal como hubieran sido programadas, resultará necesario garantizar el contacto permanente con el profesorado que participa en las mismas y con las personas responsables de la organización de dichas actividades, para la adecuada información y coordinación de las medidas que fuese necesario adoptar.

3.2.8. Recomendaciones generales de protección, seguridad y bienestar del alumnado

Con la misma finalidad de garantizar el bienestar, la seguridad y la protección del alumnado y del personal, en el centro se podrán aplicar medidas sencillas y habituales, adecuadas a estas circunstancias, como las siguientes:

- Las recomendaciones sanitarias indican que las personas deberán mantenerse suficientemente hidratados, por lo que se les debe facilitar beber agua y líquidos con la frecuencia necesaria.
- Es conveniente proporcionar a las familias orientaciones sobre protección ante las altas temperaturas excepcionales, en lo referido a vestimenta del alumnado, uso de productos de protección solar o desayunos que resulten adecuados. Información recogida en imagen adjunta que se podrá facilitar a las familias.
- Se revisará el botiquín escolar con objeto de verificar la disponibilidad del material adecuado para atender los primeros auxilios que pudieran ser necesarios ante las altas temperaturas excepcionales.
- Se proporcionarán las elementales atenciones que se precisen para la protección y la salud ante estos fenómenos meteorológicos, estando el profesorado alerta ante síntomas como sed intensa, temperatura elevada, debilidad, vértigo, mareos, dolor de cabeza, pulso acelerado, piel seca, roja y caliente, náuseas, vómitos, somnolencia, calambre... especialmente en el alumnado de Educación Infantil.
- Si es necesario, se requerirá la asistencia sanitaria específica en algunos casos.



El golpe de calor

Está causado por un exceso de calor. Los síntomas son: fiebre muy alta, dolor de cabeza intenso, náuseas, somnolencia, convulsiones e incluso pérdida del conocimiento.

Prevención

Evita la actividad física intensa en las horas de más calor



Bebe mucho líquido (agua o zumos de frutas naturales) aunque no tengas sed

Evita las comidas copiosas y muy calientes.

Protégete del sol y aplícate crema solar

Protégete la cabeza con un sombrero o una gorra



Usa ropa ligera, amplia y de colores claros

Actuación



Darle agua y mojarle la cara con una toalla húmeda

Trasladarlo a un lugar fresco y acostarlo con las piernas levantadas



Se puede usar un ventilador para refrescarlo más rápidamente

En caso de fiebre, debe administrarse antitérmicos y seguir las pautas farmacológicas recomendadas

Trasladarlo a un centro sanitario



3.3. Desactivación y normalización de la organización del centro.

La aplicación de las medidas organizativas podrá graduarse o moderarse de manera paulatina en función de la evolución de las condiciones climáticas o por la aparición de otras circunstancias que aconsejen esta graduación.

La dirección del centro procederá a dar por finalizadas las medidas organizativas adoptadas en el momento en el que desaparezcan las condiciones climatológicas o las altas temperaturas excepcionales que provocaron su activación.

De la modificación de las medidas organizativas y de la desactivación del protocolo se informará a la comunidad educativa a través de la plataforma iPasen.

Además, de manera específica, se informará al Consejo Escolar y al inspector de referencia acerca de la evolución de las medidas y de la desactivación del protocolo y retorno a la organización habitual.

3.4. Algunas orientaciones

¿QUÉ HACER ANTES DE UNA OLA DE CALOR?

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

- 3.2.9. Identificar zonas de agua accesibles.
- 3.2.10. Identificar actividades intensas o de gran esfuerzo.
- 3.2.11. Reforzar el mantenimiento de los elementos de protección frente al calor y las radiaciones (toldos, persianas, ventanas, pantallas vinílicas, etc.).
- 3.2.12. Aumentar en el menú el consumo de frutas y de verduras, así como de alimentos con alto contenido de agua. La leche, las infusiones, las sopas (templadas o frías) o las gelatinas, son alternativas con alto contenido en agua.
- 3.2.13. Informar, a través de cartelería, de las recomendaciones a tener en cuenta en caso de elevadas temperaturas.
- 3.2.14. Identificar donde se ubica en el centro la población más vulnerable: por edad, gestantes, discapacidades, enfermedades, tratamiento médico, etc.
- 3.2.15. Identificar espacios aledaños accesibles: biblioteca, museos, polideportivos, etc., en los que se puedan realizar actividades docentes alternativas.
- 3.2.16. 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.).
- 3.2.17. 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.).
 - 3.2.18. Habilitar zonas de sombra y radiación reducida.
 - 3.2.19. Disponer áreas de descanso que permitan además hidratarse.

¿QUÉ HACER DURANTE DE UNA OLA DE CALOR?

Cuando se presente una situación de alerta por riesgo de calor, el Centro deberá activar su protocolo, informando a todos sus empleados/as. Asimismo debe informar a cuantas empresas cuenten con profesionales realizando tareas o funciones en el Centro en ese momento, esta información versará sobre las altas temperaturas y las medidas a disposición de los empleados/as para paliarlas (sombras, hidratación, espacios ventilados, etc.). Se consideran medidas inmediatas aquellas que se llevarán a cabo de forma urgente, mientras dure el episodio de "ola de calor", en función de la realidad existente en cada centro educativo sin acometer

inversiones de carácter material o la realización de obras constructivas.

Se recoge a continuación una relación de medidas que permiten reducir los efectos del calor en las personas, para que sean tenidas en cuenta:





- 3.2.20. Procurar, en la medida de lo posible, desarrollar la actividad en la planta baja con orientación norte y noroeste del centro.
- 3.2.21. Evitar espacios en que se concentra el calor, como:
- 3.2.22. Espacios bajo cubierta.
- 3.2.23. 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.
- 3.2.24. Espacios con grandes superficies acristaladas sin proteger.
- 3.2.25. Evitar la radiación solar directa.
- 3.2.26. Evitar las actividades de deporte y otras que supongan esfuerzo físico durante las horas más calurosas del día.
- 3.2.27. Favorecer actividades sedentarias.
- 3.2.28. Evitar realizar actividades intensas en solitario.
- 3.2.29. Evitar las actividades en exterior, especialmente si suponen exposición al sol y en los momentos centrales del día.
- 3.2.30. Recomendar, en exteriores, proteger la cabeza con gorras o sombreros y usar cremas de alta protección contra el sol.
- 3.2.31. Adaptar ritmos de trabajo a las condiciones climáticas y tolerancia de
- 3.2.32. empleados/as al calor, estableciendo pausas en zonas sombreadas y/o más frescas.
- 3.2.33. Recomendar el uso de ropa amplia y ligera, con colores claros, que faciliten la transpiración y por tanto la disipación del calor corporal.
- 3.2.34. 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.
- 3.2.35. En los momentos de radiación directa sobre las ventanas utilizar elementos de protección (toldos, persianas, pantallas vinílicas, etc.).
- 3.2.36. Evitar o reducir el uso de espacios en los que se acumule mucho calor, desplazando las actividades a las zonas más frescas del
- 3.2.37. edificio en interiores (normalmente las de orientación norte) y a las sombreadas en exteriores.
- 3.2.38. Reducir el uso de equipos e instalaciones que generen calor.
- 3.2.39. Distribuir el volumen de trabajo e incorporar ciclos de trabajo-descanso. Es preferible realizar ciclos breves y frecuentes de trabajo y descanso, que períodos largos.
- 3.2.40. Facilitar el acceso permanente a agua potable y fresca para hidratarse a menudo.
- 3.2.41. Informar de la necesidad de beber, aunque no se tenga sed.
- 3.2.42. Informar de los comportamientos alimenticios que deben evitarse: consumo de bebidas con cafeína o muy azucaradas, las comidas copiosas y consumo de alcohol.
- 3.2.43. Activar medidas concretas para las personas aparentemente más sensibles, como trasladarlas, si es posible, a las zonas que registran menores temperaturas.
- 3.2.44. 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.

3.2.45. Informar de los síntomas de los trastornos producidos por el calor.

3.2.46. 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.

3.2.47. A criterio de los equipos directivos, se organizará la realización de las distintas actividades en la forma que mejor se ajusten a las circunstancias meteorológicas. Se permitirá el traslado de los ocupantes de espacios no acondicionados adecuadamente para dicha situación, sobrecalentados o sobreexposados a radiación solar, a otros espacios o instalaciones del centro docente que resulten más abiertos, frescos y sombreados.

MEDIDAS PARA LA REFRIGERACIÓN NATURAL EN LOS EDIFICIOS LA VENTILACIÓN NATURAL

1.-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 alféizar 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.

2.-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 una 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.

3.-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.

REFRIGERACIÓN POR EFECTO VAPORATIVO



1.-Riego de superficies expuestas a la radiación solar directa.

Se podrán humedecer las superficies expuestas a la radiación solar directa, como solados ex- puestos al sol de los espacios libres de parcela y cubiertas transitables, para evitar el incremento de la temperatura de los espacios limítrofes producido por la disipación del calor acumulado. Asimismo, se podrán humedecer los pavimentos con acabado cerámico o terrazo en espacios interiores.

REDUCIR EL USO DE EQUIPOS EMISORES DE CALOR

1.-En la medida de lo posible, se deberá evitar el uso de equipos que produzcan calor y apagar aquellos que se encuentren en modo “stand by” como equipos informáticos, proyectores o pizarras interactivas.

2.-En caso de no contar con luminarias tipo LED, se intentará, en la medida de lo posible, reducir la iluminación de espacios comunes y se mantendrán apagadas las luminarias de los espacios que no se estén utilizando.

3.5. Efectos de las altas temperaturas

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

- 3.6.1. Estrés por calor: molestias y tensión psicológica asociada a las altas temperaturas.
- 3.6.2. 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.
- 3.6.3. 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.
- 3.6.4. 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 escolarizados en educación infantil y primer ciclo de educación primaria, alumnado con necesidades educativas especiales y personas de edad avanzada.

3.3. Actuaciones ante un golpe de 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: AVI-SAR A LOS SERVICIOS DE EMERGENCIAS (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 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.

Véase anexo III.

4. COORDINACIÓN

4.1. Centro docente

Una vez tomada la decisión de activar el protocolo, el director coordinará las actuaciones, de forma que el equipo directivo las lleve a cabo, junto al responsable de autoprotección. La propia dirección realizará las comunicaciones para informar a los tutores de los grupos y a los tutores legales del alumnado, de forma que hagan efectivas las medidas establecidas en el presente protocolo.

4.2. Administración educativa

A través de la inspección de referencia se mantendrá la debida coordinación con la correspondiente Delegación Territorial. A su vez, las Delegaciones Territoriales mantendrán la debida coordinación con los servicios centrales para la información, aplicación de medidas organizativas que en cada caso proceda y comunicación de incidencias.

4.3. Externa

Se considerará la coordinación con los servicios sanitarios locales y con otros servicios de emergencias y protección, como la propia Mutua del centro, si fuera



necesario. A tal fin, cada actualización sustancial del Plan de Autoprotección podrá darse a conocer entre dichos servicios, si los solicitasen.

5. DIFUSIÓN Y CONOCIMIENTO

El protocolo de actuación en el centro docente ante olas de calor o altas temperaturas excepcionales se pondrá en conocimiento de la Administración educativa (a través de nuestro inspector de zona), al Consejo Escolar, al Claustro de Profesorado, al alumnado y a sus familias, y al personal de administración y servicios mediante comunicación y puesta a disposición por plataforma educativa iPsen y/o correo corporativo.

5.1. Comunicación a las familias

Modelo según anexo I.

5.2. Comunicación a la inspección educativa

Modelo según anexo II.

6. FORMACIÓN

La Consejería de Desarrollo Educativo y Formación Profesional va a desarrollar de forma centralizada a partir del 15 de mayo unas jornadas formativas intensivas dirigidas a los equipos directivos y claustros en general en formato on line para la adquisición de las competencias correspondientes y las conductas adecuadas frente a olas de calor o altas temperaturas excepcionales. Dichas acciones formativas serán impartidas por profesionales sanitarios, así como por otros agentes cualificados.

Sin perjuicio de lo anterior, se podrá incorporar la realización de actividades formativas que aseguren la actualización del personal docente en la materia. Para ello, el centro docente podrá incorporarlas en su plan de formación.

7. VIGENCIA, EVALUACIÓN, REVISIÓN Y ACTUALIZACIÓN

Este protocolo será revisado anualmente, coincidiendo con las modificaciones del Plan de Autoprotección que se realizan a principios de curso, con la finalidad de conocer su correcta utilidad y asegurar su eficacia y operatividad en su contexto específico.

En función de los resultados obtenidos, se realizará una evaluación de su aplicación.

En su evaluación se comprobarán los siguientes aspectos:

- Comprobación de la eficacia de las medidas organizativas previstas ante una situación de ola de calor o altas temperaturas excepcionales.

- Adecuación de los procedimientos de información, comunicación y coordinación.
- Grado de idoneidad de las instalaciones y recursos utilizados.
- Valoración de las intervenciones de los miembros de la comunidad educativa y, especialmente, del profesorado del centro, en relación con la atención al alumnado en estas circunstancias.

En este sentido, la revisión y actualización del protocolo podrá realizarse en las siguientes situaciones y sobre los siguientes aspectos:

- Como consecuencia de las evaluaciones realizadas en su aplicación.
- En situaciones de cambio normativo que puedan afectarle.
- Cuando se produzca alteración significativa de las instalaciones del centro o de la dotación de medios o recursos, de manera tal que conlleve la modificación sustancial de lo previsto inicialmente.

ANEXOS Anexo I. Comunicado a las familias del alumnado

ACTIVACIÓN DEL PROTOCOLO DE ACTUACIÓN EN EL CENTRO DOCENTE ANTE OLAS DE CALOR O ALTAS TEMPERATURAS EXCEPCIONALES

Ante el aviso oficial de ola de calor o de altas temperaturas excepcionales en la zona geográfica donde se ubica nuestro centro docente y teniendo en cuenta las previsiones meteorológicas para los próximos días, se comunica a las familias del alumnado la activación del protocolo de actuación en el centro docente ante olas de calor o altas temperaturas excepcionales. Como consecuencia de esta situación, y con la finalidad de procurar el bienestar, la seguridad y la protección de los miembros de esta comunidad educativa y, especialmente, del alumnado, se aplicarán las siguientes medidas organizativas:

1. _____
2. _____
3. _____

- Estas medidas se aplicarán desde el día__ de__ y se mantendrán hasta el cese de las causas que las provocan, según la evolución de las condiciones climatológicas, de lo cual se informará oportunamente.
- El horario general del centro docente se mantiene sin alteración y el alumnado podrá permanecer en el mismo, atendido por el profesorado, hasta la finalización de la jornada lectiva a las horas habituales.
- El servicio complementario de aula matinal no se modifica, manteniendo el horario habitual y las condiciones de prestación de dicho servicio.
- En estas circunstancias, se recomienda para el alumnado el uso de ropa amplia, cómoda, de colores claros y de tejidos naturales, así como la utilización de productos de protección solar y, en su caso, protección para la cabeza. Asimismo se recomienda adecuar la cantidad y el contenido del desayuno a las condiciones de altas temperaturas previstas.
- Cualquier aclaración complementaria podrá ser proporcionada por el tutor o tutora de su hijo o hija.

En Lucena, a _____ de _____ de _____

Fdo.: La Dirección del centro

Anexo II. Comunicado a la Administración educativa

ACTIVACIÓN DEL PROTOCOLO DE ACTUACIÓN EN EL CENTRO DOCENTE ANTE OLAS DE CALOR O ALTAS TEMPERATURAS EXCEPCIONALES

Ante el aviso oficial de ola de calor o de altas temperaturas excepcionales en la zona geográfica donde se ubica nuestro centro docente y teniendo en cuenta las previsiones meteorológicas para los próximos días, se comunica la activación del protocolo de actuación en el centro docente ante olas de calor o altas temperaturas excepcionales. Como consecuencia de esta situación, y con la finalidad de procurar el bienestar, la seguridad y la protección de los miembros de esta comunidad educativa y, especialmente, del alumnado, se aplicarán las siguientes medidas organizativas:

1. _____
2. _____
3. _____

- Estas medidas se aplicarán desde el día__ de__ y se mantendrán hasta el cese de las causas que las provocan, según la evolución de las condiciones climatológicas, de lo cual se informará oportunamente.
- El horario general del centro docente se mantiene sin alteración y el alumnado podrá permanecer en el mismo, atendido por el profesorado, hasta la finalización de la jornada lectiva a las horas habituales.
- El servicio complementario de aula matinal no se modifica, manteniendo el horario habitual y las condiciones de prestación del servicio.
- De todo ello se ha informado a las familias del alumnado.

En Lucena, a _____ de _____ de _____

Fdo.: La Dirección del centro

SR./SRA. DELEGADO/A TERRITORIAL DE DESARROLLO EDUCATIVO Y FORMACIÓN PROFESIONAL Y DE UNIVERSIDAD, INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN

Anexo III. ACTUACIONES.

EFFECTOS DEL CALOR SOBRE LA SALUD Y PRIMEROS AUXILIOS

La exposición a elevadas temperaturas puede tener consecuencias graves para la salud. Deben tener especial cuidado las personas de elevada edad, los niños y niñas menores de cinco años y las personas que realizan una actividad física importante. La acumulación excesiva de calor en el organismo adopta diferentes manifestaciones:

- **Deshidratación y pérdida de electrolitos:** La exposición prolongada al calor implica una pérdida de agua y electrolitos a través de la sudoración. La sed es un buen indicador de la deshidratación. Un fallo en la rehidratación del cuerpo y en los niveles de electrolitos se traduce en problemas gastrointestinales y calambres musculares.
- **Calambres musculares:** aparecen tras un ejercicio intenso y prolongado, generalmente a altas temperaturas, en el que se suda profusamente. Se produce una pérdida importante de agua y electrolitos, de ahí que se constata hemoconcentración y niveles bajos de Na^+ y Cl^- en sangre y orina.
- **Agotamiento por calor:** se produce principalmente cuando existe una gran deshidratación. Los síntomas incluyen pérdida de capacidad, disminución de las capacidades psicomotoras, náuseas, fatiga, etc. El agotamiento por calor es el cuadro más frecuente de las patologías por calor. Se produce por pérdida de agua, de sales o de ambas.
- **Síncope por calor:** la pérdida de conciencia o desmayo son signos de alarma de sobrecarga térmica. La permanencia de pie o inmóvil durante mucho tiempo en un ambiente caluroso con cambio rápido de postura puede producir una bajada de tensión con disminución del caudal sanguíneo que llega al cerebro.
- **Golpe de calor:** es un síndrome grave que se produce por un fracaso de la termorregulación ante una sobrecarga térmica. El organismo claudica en su intento de disipar cantidades adecuadas de calor, subiendo la temperatura a más de 41°C y produciéndose un fallo multiorgánicos. En este caso es necesaria la asistencia médica.

MECANISMOS DE TERMORREGULACIÓN

La temperatura corporal de los seres humanos se mantiene dentro de un estrecho margen alrededor de los 37°C . Cuando la temperatura del organismo supera los 38°C ya se pueden producir daños para la salud y, a partir de los $40,5^{\circ}\text{C}$, la muerte.

Para mantener constante la temperatura, el organismo ha desarrollado una serie de mecanismos fisiológicos de termorregulación cuya finalidad es el equilibrio entre el calor generador por el organismo y el calor transferido con el medio ambiente.

La principal fuente de calor del organismo es el metabolismo del propio cuerpo (calor metabólico). Cuando el metabolismo se acelera, bien a consecuencia de la actividad o como consecuencia de procesos internos, el calor metabólico aumenta. Otras fuentes de calor provienen del medio ambiente. Si la temperatura del aire y de los objetos que nos rodean es más alta que la temperatura corporal se produce una ganancia de calor propiciada por los mecanismos de transferencia de radiación y convección.

Cuando la temperatura ambiente es alta, el calor cedido por el organismo es inferior al calor metabólico, por lo que el organismo aumenta su temperatura desencadenando mecanismos de defensa frente a la hipertermia, fundamentalmente, la vasodilatación periférica, el aumento de la circulación cutánea o la activación de las glándulas sudoríparas (sudoración).

La vasodilatación periférica provoca un aumento del riego sanguíneo en las capas más externas del organismo con el objeto de enfriar la sangre antes de que vuelva a los tejidos corporales más profundos.

Cuando la temperatura es elevada, la circulación cutánea dilata las arterias con el consiguiente aumento del flujo sanguíneo a la superficie de la piel y allí se enfría en contacto con el aire (piel enrojecida).

La sudoración es un potente mecanismo de regulación térmica gracias al cual el sudor generado se evapora en la superficie del organismo disminuyendo el calor generado por el organismo.

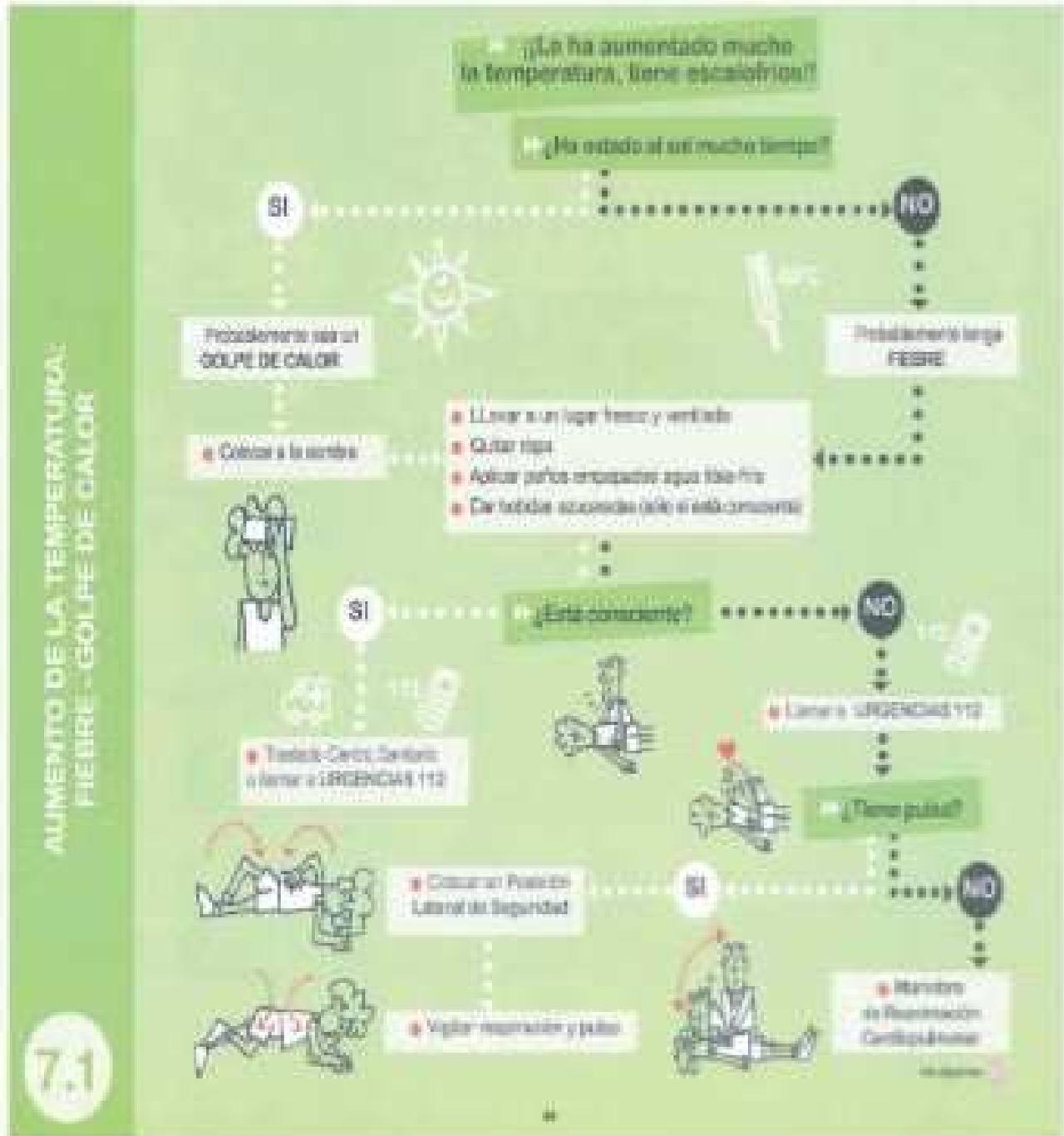


ACTUACIONES EN CASOS DE PRIMEROS AUXILIOS POR EFECTOS DEL CALOR.

EFFECTOS	CAUSAS	SINTOMAS	PRIMEROS AUXILIOS
Erupciones cutáneas	Piel mojada debido a excesiva sudoración o a excesiva humedad ambiental.	Erupción roja desigual en la piel. Puede infectarse. Picores intensos. Molestias que impiden o dificultan trabajar y descansar bien.	Limpia la piel y secala. Cambia la ropa húmeda por seca.
Deshidratación	Pérdida excesiva de agua, debido a que se suda mucho y no se reponen el agua perdida.	Sed, boca y mucosas secas, fatiga, aturdimiento, taquicardia, piel seca, acartonada, micciones menos frecuentes y de menor volumen, orina concentrada y oscura.	Llevar al afectado a un lugar fresco y tumbarlo con los pies levantados. Aflojarle o quitarle la ropa y refrescarle, rociándole con agua y abanicándole. Darle agua fría con sales o una bebida isotónica fresca.
Calambres	Pérdida excesiva de sales debido a que se suda mucho. Bebida de grandes cantidades de agua sin que se ingieran sales para reponer las pérdidas con el sudor.	Contracturas dolorosas, breves e intermitentes que afectan a los grupos musculares más usados que aparecen en la última parte del ejercicio o, incluso, varias horas después de terminado el mismo. No van acompañadas de fiebre.	Descansar en lugar fresco. Beber agua con sales o bebidas isotónicas. Hacer ejercicios suaves de estiramiento y frotar el músculo afectado. No realizar actividad física alguna hasta horas después de que desaparezcan. Llamar al médico si no desaparecen en 1 hora.
Agotamiento por calor.	En condiciones de estrés térmico por calor. Esfuerzo continuado sin descansar o perder calor sin reponer el agua y las sales perdidas al sudar. Puede desembocar en golpe de calor.	Aparecen, a menudo a lo largo de varios días, debilidad, náuseas, vómitos, cefaleas, mareos, calambres y, en menor frecuencia, ansiedad, irritabilidad, sensación de desvanecimiento e incluso síncope. Piel pálida y sudorosa (pegajosa) con temperatura normal o elevada.	Llevar al afectado a un lugar fresco y tumbarlo con los pies levantados. Aflojarle o quitarle la ropa y refrescarle rociándole con agua y abanicándole. Darle agua fría con sales o una bebida isotónica fresca.



<p>Sincope por calor</p>	<p>Al estar de pie e inmóvil durante mucho tiempo en sitio caluroso no llega suficiente sangre al cerebro.</p>	<p>Desvanecimiento, visión borrosa, mareo, debilidad, pulso débil.</p>	<p>Mantener a la persona echada con las piernas levantadas en lugar fresco.</p>
<p>Golpe de calor</p>	<p>En condiciones de estrés térmico por calor: trabajo continuado de trabajadores no aclimatados, mala forma física, susceptibilidad individual, enfermedad cardiovascular crónica, toma de ciertos medicamentos, obesidad, ingesta de alcohol, deshidratación, agotamiento por calor, etc.</p> <p>Puede aparecer de manera brusca y sin síntomas previos.</p> <p>Fallo del sistema de termorregulación fisiológica.</p> <p>Elevada temperatura central y daños en el sistema nervioso central, riñones, hígado, etc.</p>	<p>Taquicardia, respiración rápida y débil, tensión arterial elevada o baja, disminución de la sudoración, inestabilidad, confusión y desmayo.</p> <p>Alteraciones del nivel de conciencia.</p> <p>Fiebre (39,5 – 40°C).</p> <p>Piel caliente y seca, con cese de sudoración.</p> <p>¡ES UNA EMERGENCIA MÉDICA!</p>	<p>Lo más rápidamente posible, alejar al afectado del calor, empezar a enfriarlo y llamar urgentemente al médico.</p> <p>Tumbarte en un lugar fresco.</p> <p>Aflojarte o quitarle la ropa y envolverle en una manta o tela empapada en agua y abanicarle, o introducirle en una bañera de agua fría o similar.</p>





¿Qué son?

La **dermatitis atópica** es un trastorno de la piel que afecta a entre el 30% y el 50% de la población. Puede ser crónica o alguna enfermedad o condición específica asociada a los episodios de



¿Qué síntomas son los más frecuentes?

En cualquier edad:

- Irritación cutánea leve o moderada del pecho y la espalda.
- Cara roja.
- Escamado.
- Enrojecimiento de la piel en brazos.
- Sudoración.
- En casos extremos, bultos, costras y/o raras picaduras de insectos.

Desde su origen hasta la adolescencia:

- Piel seca y/o irritación en cualquier zona.
- Irritación crónica con o sin picadura de ácaros y hembras de mosquito.
- Frijido y abultamiento.
- Dolor de cabeza y rinitis.
- En casos extremos, bultos, costras y/o raras picaduras de insectos.



¿Qué debes hacer?



- **Quitar** la ropa y el jabón. **Secar** la piel suavemente y aplicar crema hidratante (preferiblemente sin perfume).
- **Evitar** el contacto con jabón y champú.
- **Evitar** el uso de maquillaje.
- **Evitar** el uso de perfumes.
- **Evitar** el uso de cremas con alcohol.
- **Evitar** el uso de cremas con fragancia.

En el momento de la picadura de insecto:

- **Evitar** rascarse para evitar la infección.
- **Evitar** el uso de cremas con fragancia.



- Si se tiene dolor, **evitar** el uso de cremas con perfume.
- **Evitar** el uso de cremas con perfume.
- **Evitar** el uso de cremas con perfume.
- **Evitar** el uso de cremas con perfume.



Tienes que tener en cuenta...



Evitar el uso de **teléfonos móviles** y **ordenadores** que tengan alguna de estas características:

- **Evitar** el uso de teléfonos móviles que tengan alguna de estas características:
- **Evitar** el uso de teléfonos móviles que tengan alguna de estas características:
- **Evitar** el uso de teléfonos móviles que tengan alguna de estas características:

Te recomendamos...

- **Evitar** el uso de teléfonos móviles que tengan alguna de estas características:
- **Evitar** el uso de teléfonos móviles que tengan alguna de estas características:
- **Evitar** el uso de teléfonos móviles que tengan alguna de estas características:

