



PLAN DE ACCIÓN

FRENTE A

OLAS DE CALOR

Medidas de prevención, protección y actuación
para garantizar el bienestar de la comunidad educativa



CEIP Padre Poveda

Código de centro: 28006020



Dirección del Área Territorial de Madrid Capital
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y UNIVERSIDADES





CEIP Padre Poveda
Av. de Alfonso XIII, 23
28002 Madrid

Código de centro: 28006020



Dirección del Área Territorial de Madrid Capital

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,
CIENCIA Y UNIVERSIDADES



Índice

1. INTRODUCCIÓN.....	2
2. OBJETIVOS	3
2.1. Objetivo general.....	3
2.2. Objetivos específicos.....	3
3. CARACTERÍSTICAS DEL CEIP PADRE POVEDA	4
3.1. Características generales del edificio	4
3.2. Espacios del centro.....	4
3.3. Valoración.....	5
4. AGUA E HIDRATACIÓN	6
5. EDUCACIÓN FÍSICA Y DESPLAZAMIENTOS	6
6. RECREOS.....	7
7. ORGANIZACIÓN DE LAS AULAS	7
8. MAPA TÉRMICO DEL CENTRO.....	8
9. MEDIDAS DE MEJORA DE INFRAESTRUCTURAS.....	8
10. COMUNICACIÓN A LAS FAMILIAS.....	8
11. ACTUACIÓN ANTE SÍNTOMAS	9
12. RESPONSABLES	10
13. TABLA DE MEDIDAS ORGANIZATIVAS ANTE UNA OLA DE CALOR	11
14. ACTUACIÓN INMEDIATA.....	17
15. ANEXOS	18
15.1 Cartelería.....	18



CEIP Padre Poveda
Av. de Alfonso XIII, 23
28002 Madrid

Código de centro: 28006020



Dirección del Área Territorial de Madrid Capital

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,
CIENCIA Y UNIVERSIDADES



1. INTRODUCCIÓN

El Plan de Acción frente a Olas de Calor del CEIP Padre Poveda tiene como finalidad establecer las medidas preventivas, organizativas y de actuación necesarias para proteger al alumnado, al personal docente y al personal no docente frente a los efectos de las altas temperaturas y episodios de calor extremo.

Este documento se elabora tomando como referencia el Plan de actuación ante episodios de altas temperaturas 2026 de la Comunidad de Madrid, así como el modelo de Plan de acción frente a olas de calor para centros docentes públicos no universitarios.

La Comunidad de Madrid señala expresamente que estos planes deben adaptarse a las características particulares de cada centro.

<https://www.comunidad.madrid/educacion/prevencion-riesgos-laborales-centros-docentes>

Por ello, el presente documento incorpora las características específicas del CEIP Padre Poveda, especialmente relevantes desde el punto de vista de la exposición al calor:

- ❖ Edificio de cuatro plantas.
- ❖ Aulas distribuidas en las cuatro orientaciones.
- ❖ Ausencia de climatización generalizada en las aulas.
- ❖ Presencia de aulas especialmente calurosas.
- ❖ Climatización únicamente en las aulas de la 3ª planta.
- ❖ Disponibilidad de persianas y toldos.
- ❖ Zonas de sombra limitadas en los patios.
- ❖ Utilización de instalaciones deportivas municipales externas, que requieren desplazamiento.
- ❖ Existencia de biblioteca, gimnasio y comedor-salón multiusos.



CEIP Padre Poveda
Av. de Alfonso XIII, 23
28002 Madrid

Código de centro: 28006020



Dirección del Área Territorial de Madrid Capital

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,
CIENCIA Y UNIVERSIDADES



- ❖ Disponibilidad de agua potable y fuentes en el patio principal.
- ❖ Ausencia de GUE escolar.

Este Plan tiene carácter preventivo, flexible y revisable, de modo que las medidas podrán intensificarse en función de las condiciones meteorológicas, de las características concretas de cada jornada y de las alertas comunicadas por las autoridades competentes.

2. OBJETIVOS

Los objetivos de este Plan son:

2.1. Objetivo general

Prevenir y reducir los efectos negativos que las altas temperaturas puedan producir sobre la salud y el bienestar de la comunidad educativa.

2.2. Objetivos específicos

1. Anticiparse a los episodios de altas temperaturas mediante el seguimiento de las alertas oficiales.
2. Reducir la exposición directa del alumnado y del personal al calor y a la radiación solar.
3. Garantizar el acceso suficiente a agua potable.
4. Adaptar la organización de las actividades educativas cuando las condiciones térmicas lo aconsejen.
5. Reducir o evitar las actividades físicas intensas durante los periodos de mayor riesgo.
6. Utilizar preferentemente los espacios del centro que presenten mejores condiciones térmicas.
7. Prestar especial atención al alumnado y personal que pueda presentar mayor vulnerabilidad frente al calor.
8. Establecer un procedimiento claro de actuación ante síntomas relacionados con el calor.
9. Informar a las familias y al personal del centro sobre las medidas preventivas.



CEIP Padre Poveda
Av. de Alfonso XIII, 23
28002 Madrid

Código de centro: 28006020



Dirección del Área Territorial de Madrid Capital

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,
CIENCIA Y UNIVERSIDADES



10. Revisar anualmente las medidas adoptadas y detectar necesidades de mejora de las instalaciones.

3. CARACTERÍSTICAS DEL CEIP PADRE POVEDA

3.1. Características generales del edificio

El centro se distribuye en:

- Planta baja.
- Primera planta.
- Segunda planta.
- Tercera planta.

Dispone de aire acondicionado únicamente en la conserjería (dotación del Ayuntamiento para el personal de oficinas de servicios internos) y en las aulas de la tercera planta.

Las restantes aulas no disponen de ningún sistema de climatización.

El colegio cuenta con:

- Persianas en todas las ventanas;
- Toldos en todas las ventanas, a excepción de la planta baja.
- Ventilación natural.

Actualmente no dispone de ventiladores pero está incluida la propuesta de su instalación para este curso, especialmente en el comedor, espacio que también se utiliza para representaciones y actividades teatrales.

3.2. Espacios del centro

- **Biblioteca:**

Se podrá utilizar como espacio alternativo cuando sus condiciones térmicas sean más favorables que las del aula de origen.

- **Gimnasio:**

Podrá utilizarse para determinadas actividades, siempre que las condiciones de temperatura y ventilación sean adecuadas.

- **Comedor / salón de actos:**



CEIP Padre Poveda
Av. de Alfonso XIII, 23
28002 Madrid

Código de centro: 28006020



Dirección del Área Territorial de Madrid Capital

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,
CIENCIA Y UNIVERSIDADES



Se trata de uno de los espacios que más personas alberga durante su uso; el tiempo de comedor se divide en dos turnos en los que se llega a 200 en el primero y 165 alumnos en el segundo, además del personal del servicio que atiende a este alumnado.

Cuando se realizan actos con público, la capacidad puede llegar a más de 200 personas en el espacio.

Dada la situación, se trata del lugar más susceptible de provocar golpes de calor, sobre todo, en los meses de mayo, junio y septiembre. Por tanto, durante episodios de calor, deberá condicionarse a sus condiciones térmicas y de ventilación.

La instalación de ventiladores prevista para septiembre/octubre constituye una medida de mejora prioritaria.

- **Patio principal:**

Dispone de dos zonas de sombra y una zona techada, esta última constituye actualmente el espacio exterior más favorable frente a la radiación solar.

- **Terracita de Infantil:**

Tiene instalados toldos y es utilizada por el alumnado de Infantil.

No dispone actualmente de fuente de agua, por lo que deberá garantizarse el acceso al agua mediante botellas individuales y/o desplazamiento a los aseos de esa planta.

3.3. Valoración

La ausencia de climatización generalizada constituye uno de los principales factores de riesgo térmico del centro.

Por este motivo, durante episodios de altas temperaturas deberá priorizarse:

- La gestión de persianas y toldos.
- La ventilación en las horas adecuadas.
- El uso de los espacios más favorables.
- La reducción de actividades físicas intensas.
- La hidratación frecuente.
- La vigilancia del alumnado.



CEIP Padre Poveda
Av. de Alfonso XIII, 23
28002 Madrid

Código de centro: 28006020



Dirección del Área Territorial de Madrid Capital

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,
CIENCIA Y UNIVERSIDADES



4. AGUA E HIDRATACIÓN

El centro dispone de:

- Dos fuentes en el patio principal.
- Posibilidad de rellenar botellas en los baños.
- Autorización para que el alumnado lleve botella o cantimplora de agua.

Durante episodios de calor:

- Se permitirá y fomentará que el alumnado tenga acceso a su botella de agua.
- Se facilitará la hidratación frecuente.
- No se esperará necesariamente a que aparezca sensación intensa de sed.
- Se prestará especial atención durante Educación Física, recreos y desplazamientos.

La propia documentación de la Comunidad de Madrid contempla la disponibilidad de fuentes como medida preventiva y recomienda adecuar las condiciones de actividad y los horarios durante episodios de calor.

5. EDUCACIÓN FÍSICA Y DESPLAZAMIENTOS

El centro hace uso de las instalaciones del polideportivo Pradillo para realizar actividades dentro del área de Educación Física. El horario concedido por la Junta Municipal es de lunes a viernes de 9 a 10 y martes y jueves de 15 a 16 horas. En el horario de la tarde, se tendrá en cuenta la temperatura para que en los desplazamientos se lleven botellas de agua y la cabeza cubierta con gorra, así como realizar el recorrido por las zonas más sombrías.

Durante episodios de altas temperaturas, el Equipo Directivo valorará, en función del nivel de riesgo y de las condiciones concretas, lo siguiente:

- Evitar desplazamientos durante las horas de mayor temperatura.
- Modificar o trasladar temporalmente determinadas sesiones.
- Reducir la intensidad de la actividad física.
- Sustituir actividades físicas intensas por actividades de menor exigencia.



CEIP Padre Poveda
Av. de Alfonso XIII, 23
28002 Madrid

Código de centro: 28006020



Dirección del Área Territorial de Madrid Capital

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,
CIENCIA Y UNIVERSIDADES



- Suspender excepcionalmente actividades exteriores cuando las condiciones supongan un riesgo para el alumnado.

6. RECREOS

Dado que el patio no dispone de sombra suficiente para todo el alumnado, durante episodios de calor se establece como criterio:

Nivel de precaución:

- Priorizar las zonas de sombra.
- Evitar juegos de elevada intensidad.
- Facilitar hidratación.
- Evitar exposición solar prolongada.

Nivel de riesgo alto:

El Equipo Directivo podrá:

- Reducir el tiempo de exposición exterior.
- Reorganizar el recreo.
- Distribuir al alumnado entre espacios interiores y exteriores cuando las condiciones lo permitan.
- Evitar actividades físicas intensas.
- Adoptar medidas excepcionales de organización del recreo: permanencia del alumnado en espacios interiores atendiendo a las condiciones térmicas reales de los diferentes espacios, priorizando aquellos que presenten mejores condiciones de temperatura, ventilación y protección frente a la radiación solar.

7. ORGANIZACIÓN DE LAS AULAS

Las aulas que presentan mejores condiciones térmicas son las orientadas al norte; si fuera necesario pudiera trasladarse temporalmente actividades a aquellas que se encuentren menos expuestas a la incidencia del sol.

Se tomarán las siguientes medidas en todas las aulas y otros espacios:

- Bajar persianas y estores cuando exista radiación solar directa.
- Utilizar toldos.



CEIP Padre Poveda
Av. de Alfonso XIII, 23
28002 Madrid

Código de centro: 28006020



Dirección del Área Territorial de Madrid Capital

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,
CIENCIA Y UNIVERSIDADES



- Ventilar en las horas más frescas.
- Favorecer ventilación cruzada cuando sea posible.
- Mantener cerradas las ventanas durante los periodos en los que el aire exterior sea más caliente que el interior.
- Reducir fuentes innecesarias de calor.
- Apagar equipos que no estén siendo utilizados.
- Evitar iluminación artificial innecesaria.

8. MAPA TÉRMICO DEL CENTRO

Espacio	Planta	Orientación	Momento de mayor calor	Valoración

9. MEDIDAS DE MEJORA DE INFRAESTRUCTURAS

1. Instalación de ventiladores en el comedor/salón de actos.

Estado: en proceso.

2. Instalación de ventiladores en las aulas.

Estado: en proceso.

3. Estudio de ampliación de las zonas de sombra del patio principal.

Estado: propuesta.

4. Estudio de instalación de una fuente de agua en la terracita de Infantil.

Estado: propuesta.

10. COMUNICACIÓN A LAS FAMILIAS

Cuando se active una situación de precaución o riesgo, el centro comunicará a las familias las medidas que correspondan.

Medidas:

- Acudir con botella de agua.
- Ropa ligera y transpirable.



CEIP Padre Poveda
Av. de Alfonso XIII, 23
28002 Madrid

Código de centro: 28006020



Dirección del Área Territorial de Madrid Capital

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,
CIENCIA Y UNIVERSIDADES



- Gorra para actividades exteriores.
- Protección solar.
- Recomendaciones sobre hidratación.
- Posibles modificaciones de Educación Física.
- Modificaciones de actividades exteriores.
- Recomendaciones específicas para alumnado especialmente vulnerable.

11. ACTUACIÓN ANTE SÍNTOMAS

Se incorporará el protocolo del modelo de Madrid ante síntomas como:

- Mareo.
- Debilidad.
- Dolor de cabeza.
- Náuseas.
- Calambres.
- Sudoración excesiva.

Se interrumpirá la actividad y se trasladará a la persona a un espacio fresco y tranquilo, facilitando hidratación si está consciente y puede beber.

Ante sospecha de **golpe de calor**, se solicitará asistencia sanitaria mediante el **112**, mientras se aplican las medidas de primeros auxilios indicadas en el protocolo oficial.

El Plan de Madrid recoge específicamente pautas de actuación ante golpe de calor y otros efectos perjudiciales de las altas temperaturas recogidas en el siguiente documento:

Enlace:

https://www.comunidad.madrid/docs/assets/2023/06/09/rh20_prl_03_plan_alerta_ola_calor.pdf

Código qr:





CEIP Padre Poveda
Av. de Alfonso XIII, 23
28002 Madrid

Código de centro: 28006020



Dirección del Área Territorial de Madrid Capital

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,
CIENCIA Y UNIVERSIDADES



12. RESPONSABLES

La coordinación de este plan se lleva a cabo a cargo del Equipo Directivo y todo el profesorado debe ser conocedor de los protocolos e implicarse en tomar medidas de precaución teniendo en cuenta las siguientes funciones:

- Seguimiento de las alertas (Equipo Directivo).
- Activación de las medidas (Equipo Directivo y docentes).
- Comunicación al personal (Equipo Directivo).
- Comunicación a las familias (Equipo Directivo y docentes).
- Reorganización de actividades (Equipo Directivo).
- Valoración de espacios (Equipo Directivo).
- Coordinación de actuaciones ante incidencias (Equipo Directivo y docentes).
- Revisión anual del Plan (Equipo Directivo).
-

El Plan oficial de la Comunidad de Madrid insiste en la adaptación de las medidas a las características de cada centro y en la actuación coordinada ante episodios de calor.



CEIP Padre Poveda
Av. de Alfonso XIII, 23
28002 Madrid

Código de centro: 28006020



Dirección del Área Territorial de Madrid Capital

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,
CIENCIA Y UNIVERSIDADES



13. TABLA DE MEDIDAS ORGANIZATIVAS ANTE UNA OLA DE CALOR

MEDIDAS ORGANIZATIVAS ANTE UNA OLA DE CALOR					
MEDIDAS	SI	NO	FECHAS GESTIONES		
			PLANIFICADO	EN PROCESO	REALIZADO
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.		X			
Disponer áreas de descanso que permitan además hidratarse y planificar descansos, aunque sean breves, por estas áreas.		X			
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.	✓				



CEIP Padre Poveda
Av. de Alfonso XIII, 23
28002 Madrid

Código de centro: 28006020



Dirección del Área Territorial de Madrid Capital

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,
CIENCIA Y UNIVERSIDADES



MEDIDAS ORGANIZATIVAS ANTE UNA OLA DE CALOR					
MEDIDAS	SI	NO	FECHAS GESTIONES		
			PLANIFICADO	EN PROCESO	REALIZADO
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.		X			
Organizar, en la medida de lo posible, las actividades para que se puedan 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 sobreexpuestos 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.	✓				



CEIP Padre Poveda
Av. de Alfonso XIII, 23
28002 Madrid

Código de centro: 28006020



Dirección del Área Territorial de Madrid Capital

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,
CIENCIA Y UNIVERSIDADES



MEDIDAS ORGANIZATIVAS ANTE UNA OLA DE CALOR					
MEDIDAS	SI	NO	FECHAS GESTIONES		
			PLANIFICADO	EN PROCESO	REALIZADO
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.	✓				



CEIP Padre Poveda
Av. de Alfonso XIII, 23
28002 Madrid

Código de centro: 28006020



Dirección del Área Territorial de Madrid Capital

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,
CIENCIA Y UNIVERSIDADES



MEDIDAS ORGANIZATIVAS ANTE UNA OLA DE CALOR					
MEDIDAS	SI	NO	FECHAS GESTIONES		
			PLANIFICADO	EN PROCESO	REALIZADO
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 (toldos, persianas, pantallas vinílicas, etc.).	✓				
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.	✓				



CEIP Padre Poveda
Av. de Alfonso XIII, 23
28002 Madrid

Código de centro: 28006020



Dirección del Área Territorial de Madrid Capital

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,
CIENCIA Y UNIVERSIDADES



MEDIDAS ORGANIZATIVAS ANTE UNA OLA DE CALOR					
MEDIDAS	SI	NO	FECHAS GESTIONES		
			PLANIFICADO	EN PROCESO	REALIZADO
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 pautaada y sus posibles complicaciones por calor. El consumo de determinados medicamentos puede agravar el posible agotamiento- deshidratación por calor.		X			
Informar de los síntomas de los trastornos producidos por el calor. Ver cartelería de anexo	✓				



CEIP Padre Poveda
Av. de Alfonso XIII, 23
28002 Madrid

Código de centro: 28006020



Dirección del Área Territorial de Madrid Capital

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,
CIENCIA Y UNIVERSIDADES



MEDIDAS ORGANIZATIVAS ANTE UNA OLA DE CALOR					
MEDIDAS	SI	NO	FECHAS GESTIONES		
			PLANIFICADO	EN PROCESO	REALIZADO
Informar de las medidas a llevar a cabo en caso de que 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. Ver cartelería de anexo	✓				



CEIP Padre Poveda
Av. de Alfonso XIII, 23
28002 Madrid

Código de centro: 28006020



Dirección del Área Territorial de Madrid Capital

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,
CIENCIA Y UNIVERSIDADES



14. ACTUACIÓN INMEDIATA

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.



CEIP Padre Poveda
Av. de Alfonso XIII, 23
28002 Madrid

Código de centro: 28006020



Dirección del Área Territorial de Madrid Capital

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,
CIENCIA Y UNIVERSIDADES



15. ANEXOS

15.1 Cartelería

**IRSST**
Instituto Regional
de Seguridad y Salud
en el Trabajo

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
REVISY 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	Possible 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 inminente



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 HORA	PREVÉ 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/O LUGARES FRESCOS O ACLIMATADOS	AGUA POTABLE

900 713 123
irsst@madrid.org





CEIP Padre Poveda
Av. de Alfonso XIII, 23
28002 Madrid

Código de centro: 28006020



Dirección del Área Territorial de Madrid Capital

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,
CIENCIA Y UNIVERSIDADES



IRSST
Instituto Regional
de Seguridad y Salud
en el Trabajo

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 CALUROSOS:
0,25 m/s



TRABAJOS SEDENTARIOS EN
AMBIENTES CALUROSOS:
0,5 m/s



TRABAJOS NO SEDENTARIOS
EN AMBIENTES CALUROSOS:
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 EVALTER-OBS
(INSHT), Heat Index (AEMET) o los Índices
WBGT (UNE EN ISO 77243), o de Sobrecarga
Térmica Esperada (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





CEIP Padre Poveda
Av. de Alfonso XIII, 23
28002 Madrid

Código de centro: 28006020



Dirección del Área Territorial de Madrid Capital

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,
CIENCIA Y UNIVERSIDADES



IRSST
Instituto Regional
de Seguridad y Salud
en el Trabajo

¡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





PROTÉJASE DEL CALOR

Proteja su salud



RECUERDE BEBER AGUA CON FRECUENCIA

Incluso aunque no sienta sed. Su cuerpo necesita agua para mantenerse hidratado. Evite las bebidas muy azucaradas, el café, el té y la cola. Y también las alcohólicas.



COMA FRESCO Y SANO

Aumente el consumo de frutas de verano y verduras, gazpachos ligeros y ensaladas frías. ¡Aproveche la dieta mediterránea!



ACUDA A SU CENTRO DE SALUD

En caso de que esté tomando algún medicamento y note síntomas no habituales que le hagan preocuparse, consulte a su médico o enfermera.



PROTEJA LA CASA DEL CALOR

Cierre las persianas y eche los toldos de las fachadas expuestas al sol. Aproveche las horas más frescas del día para ventilar la casa.



PROTÉJASE DEL SOL

Es esencial protegerse del sol directo en las horas centrales del día, mediante ropa ligera y protector solar, para prevenir además de las insolaciones, el cáncer de piel.



PROTEJA A SU BEBÉ

Es muy importante evitar los efectos nocivos del calor en bebés y niños pequeños. Tome todas las precauciones y consulte a su pediatra.



REFRÉSCASE

Durante las horas más calurosas del día, permanezca en casa. Refréscase con paños húmedos o duchese.



NO SEA IMPRUDENTE

En las horas más calurosas del día procure no salir a la calle, hacer deporte o realizar grandes esfuerzos físicos. ¡No deje que otros los hagan!



AYUDE A LAS PERSONAS MAYORES

Las personas mayores que vivan solas deben ser acompañadas y ayudadas diariamente por la familia, vecinos o, en su defecto, solicitar ayuda a los Servicios Sociales de su Ayuntamiento.

Ante cualquier **emergencia** causada por el **calor**, solicite ayuda en el **Teléfono 112**

Más información





CEIP Padre Poveda
Av. de Alfonso XIII, 23
28002 Madrid

Código de centro: 28006020



Dirección del Área Territorial de Madrid Capital

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,
CIENCIA Y UNIVERSIDADES



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.



www.comunidad.madrid

