

# PLAN ACTUACIONES ANTE ALTAS TEMPERATURAS

Mayo 2026

Colegio  
**FUHem**  
Lourdes



## 1. OBJETO

El presente documento tiene como finalidad ofrecer información y recomendaciones para disminuir los efectos en la salud, del alumnado y trabajadores/as del Colegio Lourdes Fuhem, que pueden provocar el aumento brusco de la temperatura ambiente que sucede en una ola de calor.

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.

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.

## 2. CONCEPTO DE OLA DE CALOR

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. 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.

Los niveles de riesgo, definidos en función de los valores de la temperatura y de la acumulación de días consecutivos con valores altos, van a indicarnos la necesidad de diferentes tipos de intervención:

<p>Nivel 0 de riesgo (verde) <b>NORMALIDAD</b></p>	<p>La temperatura máxima prevista para el día en curso y los cuatro siguientes es igual o inferior a 36,6º C.</p>
<p>Nivel I de riesgo (amarillo) <b>PRECAUCIÓN</b></p>	<p>La temperatura máxima prevista para el día actual o en los próximos cuatro días es igual o superior a 36,6º C e inferior a 38,6º C, con una duración que no supere los 3 días consecutivos.</p>
<p>Nivel II de riesgo (rojo) <b>ALTO RIESGO</b></p>	<p>La temperatura máxima prevista para hoy o los próximos cuatro días es igual o superior a 38,6º C al menos en un día, o cuando se producen al menos 4 días consecutivos temperaturas superiores o iguales a 36,6º C.</p>

La Comunidad de Madrid, activa desde el 1 de junio al 15 de septiembre de cada año, un boletín diario con las temperaturas registradas y previstas, y se genera una alerta con el tiempo suficiente para permitir la puesta en marcha de diferentes niveles de actuación, especialmente en el caso de población vulnerable, ya sea mediante la información o mediante la intervención directa.

Se puede consultar el estado de alerta por olas de calor en esta dirección: <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/boletin-informacion-olas-calor>.

Dada la evolución de las temperaturas recogidas en los últimos años, se recomienda introducir un criterio de flexibilidad en la activación de los planes de actuación de los centros docentes, que permita su activación fuera del período estival.

### 3.- PREVENCIÓN: ANTES DE LA OLA DE CALOR

Se llevarán a cabo las siguientes acciones cuando se acerque el periodo estival:

- Consultar/suscribirse al boletín de alertas por riesgo de calor que ofrece la Comunidad de Madrid.
- Identificar zonas de agua accesibles.

- Identificar actividades intensas o de gran esfuerzo.
- Reforzar el mantenimiento de los elementos de protección frente al calor y las radiaciones (toldos, persianas, ventanas, pantallas vinílicas, etc.).
- 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.
- Informar, a través de cartelera, de las recomendaciones a tener en cuenta en caso de elevadas temperaturas.
- Identificar donde se ubica en el centro la población más vulnerable: por edad, gestantes, discapacidades, enfermedades, tratamiento médico, etc.
- Identificar espacios aledaños accesibles: biblioteca, museos, polideportivos, etc., en los que se puedan realizar actividades docentes alternativas.
- 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.).
- 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.).
- Habilitar zonas de sombra y radiación reducida.
- Disponer áreas de descanso que permitan además hidratarse.

#### 4.- ACCIONES DURANTE UNA OLA DE CALOR

En el PLAN DE ACCIÓN DEL CENTRO se concretan las medidas específicas a aplicar en caso de haber una ola de calor. En función del resultado de los estudios previos mencionados en el punto anterior, el centro ha definido aquellas que se adaptan a nuestras propias circunstancias teniendo en cuenta, entre otras cuestiones, las características estructurales del centro, las actividades desarrolladas en los diferentes espacios, la situación geográfica, la orientación de los edificios, la edad de las personas presentes en el centro, etc.

Cuando se presente una situación de alerta por riesgo de calor, el Centro activará su Plan de Acción, informando a todos sus empleados/as. Así mismo, se informará a cuantas empresas cuenten con profesionales realizando tareas o funciones en el Centro en ese momento, esta información versará sobre las altas temperatura y las medidas a disposición de los empleados/as para paliarlas (sombras, hidratación, espacios ventilados, etc.), según el Plan de Centro.

#### 4.1. MEDIDAS PARA LA REFRIGERACIÓN DE LOS EDIFICIOS

- Dejar las ventanas abiertas y las persianas con una rendija para facilitar la ventilación durante la noche
- Ventilar en horario en el que las temperaturas son las más bajas del día. Se pueden abrir oscilobatientes por la tarde-noche (con persianas casi bajadas) y volver a cerrarse a primera hora del día
- Mantener las ventanas abiertas de las aulas que dan al pasillo para que haya ventilación cruzada y las puertas de las aulas.
- Dejar las ventanas de las lucernas abiertas durante todo el tiempo

#### 4.2- MEDIDAS ORGANIZATIVAS

##### - Evitar la radiación solar directa.

- Venir al colegio con gorra y crema protectora.
- Acudir al centro con ropa amplia y ligera, con colores claros, que faciliten la transpiración y por tanto la disipación del calor corporal.
- Se reforzará la instalación de elementos de protección solar en los patios.
- Ocupar zonas de sombra.
- Evitar los juegos de gran actividad física y sacar alternativas de juegos de mesa.
- Además, se podrán modificar los horarios de las actividades físicas, evitando el ejercicio intenso y salir al patio en las horas más calurosas del día.
- En los momentos de radiación directa sobre las ventanas utilizar elementos de protección (toldos, persianas...).

##### - Favorecer la hidratación.

- El alumnado debe de tener botella de agua en la clase para facilitar la hidratación.
- Informar de la necesidad de beber, aunque no se tenga sed.
- Aumentar los puntos de acceso al agua. Hay mangueras a disposición del profesorado y monitores para refrescar al alumnado.

**SIEMPRE CON SENTIDO COMÚN Y RESPONSABILIDAD DADA LA SEQUÍA QUE TENEMOS EN NUESTRO PAÍS.**

**- Durante el tiempo lectivo.**

- Se podrá adaptar el horario escolar, respetando la autonomía de los centros y sin que esto afecte a la calidad educativa y la conciliación familiar. Además, se podrán modificar los horarios de las actividades físicas, evitando el ejercicio intenso y salir al patio en las horas más calurosas del día.
- En la medida de lo posible, se buscarán espacios a la sombra fuera de la clase.
- Si fuera posible se instalarán ventiladores en los espacios más calurosos comunes del centro.
- Evitar o reducir el uso de espacios en los que se acumule mucho calor, desplazando las actividades a las zonas más frescas del edificio en interiores y a las sombreadas en exteriores.
- 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.

**- Durante el tiempo de comedor**

- Colocar un termómetro exterior para controlar las temperaturas.
- Se podrán utilizar elementos para poder refrescarse como pulverizadores bajo la supervisión de monitores para evitar daños en objetos personales que no deben de mojarse.
- Como norma general el alumnado saldrá al patio después de finalizar el periodo lectivo. En función de los turnos de comida, la mitad del tiempo de patio se desarrollará dentro del aula.
- Proponer juegos de baja intensidad física.
- Uso de las mangueras por parte del equipo de monitores para refrescar en caso necesario.
- Se revisarán las actividades complementarias y extraescolares para evitar que se realicen en lugares expuestos al sol o con exceso de temperatura.

## 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:

- Estrés por calor: molestias y tensión psicológica asociada a las altas temperaturas.

- 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.
- 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.
- Golpe de calor: Algunos signos y/o síntomas que nos pueden ayudar a reconocerlo son:
  - Aumento de la temperatura corporal, pudiendo sobrepasar los 40º 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 y ancianos.

También la actividad física agrava los efectos adversos por el calor.

## 6.- ACTUACIONES FRENTE A 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:

### **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.

**FUHEM**



educación+  
ecosocial