

PLAN DE ACTUACIÓN ANTE EPISODIOS DE ALTAS TEMPERATURAS 2025

El **Sistema de Vigilancia y Control de los Efectos de las Olas de Calor** permite conocer de forma anticipada el incremento de las temperaturas y sus efectos en la salud de la población. Se encuentra preparado para su activación si las circunstancias lo requieren, y estará activo hasta el 15 de septiembre.

Su objetivo general es **disminuir la morbilidad y especialmente la mortalidad** asociada a los incrementos inusuales de la temperatura.

NIVELES DE RIESGO

Los tres componentes asociados al exceso de mortalidad por altas temperaturas son:

- Intensidad de la temperatura
- Acumulación de días con altas temperaturas
- Momento del periodo estival en que se produce la exposición.

Clasificación del riesgo	Definición	Intervención	Instituciones responsables
Nivel: 0 Normalidad	Temperatura máxima prevista para el día en curso y los cuatro siguientes no superior a 36,5°C.	• No hay Alerta. • Situación de Normalidad. • Información población general.	• D. G. Salud Pública.
Nivel: 1 Precaución	Temperatura máxima prevista para el día en curso o alguno de los cuatro días siguientes superior a 36,5°C y no superior a 38,5°C, con un máximo de tres días consecutivos.	• Comunicación de Alerta 1. • Información dirigida a cuidadores y grupos de riesgo específicos.	• D. G. Salud Pública. • Instituciones de Servicios Sociales. • Red Asistencia Sanitaria.



Nivel: 2 Alto Riesgo	Temperatura máxima prevista para el día en curso o alguno de los cuatro días siguientes superior a 38,5°C, o cuatro días consecutivos con temperatura superior a 36,5°C.	• Comunicación de Alerta 2. • Información dirigida a cuidadores y grupos de riesgo específicos. • Intervención directa sobre población vulnerable en el ámbito domiciliario, institucional, sanitario o social.	• D. G. Salud Pública. • Instituciones de Servicios Sociales. • Red Asistencia Sanitaria.
---------------------------------------	--	--	---

Teniendo en cuenta los criterios establecidos para asignar niveles de riesgo, se procederá a **activar y desactivar la alerta** en Salud Pública, que implica la puesta en marcha de diferentes medios de intervención.

Activación de la alerta

Se hará en función del nivel de riesgo para ese día, que se determina diariamente teniendo en cuenta la temperatura máxima prevista para ese día y los cuatro siguientes. La alerta se activará cuando el **nivel de riesgo sea 1 ó 2**.

Desactivación de la alerta

Se hará en función del nivel de riesgo calculado para el día en curso, y la temperatura real observada y el nivel de alerta del día anterior.





POBLACIÓN DIANA: PERSONAS VULNERABLES

La principal población diana son las personas **mayores de 80 años** (mayores frágiles), y muy especialmente los que:

- Viven solos, o con un cónyuge muy mayor o enfermo, o con escaso apoyo socio-familiar.
- Tienen demencia, problemas cognitivos, padecen alguna enfermedad o se encuentran en situación de dependencia.
- Están en tratamiento con medicamentos vitales.
- Viven en pisos de viviendas sin ascensor ni aire acondicionado. Tienen un nivel socio-económico bajo.

Los niños, sobre todo, los muy pequeños, son muy sensibles a las altas temperaturas y requieren vigilancia especial. Además de los mayores y los niños, también son **población de riesgo**:

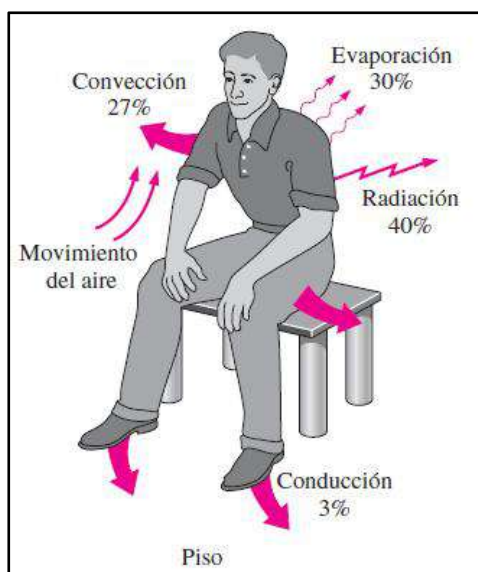
- Enfermedades preexistentes: cardiovasculares, respiratorias crónicas, renales, diabetes, hipertiroidismo, obesidad mórbida, enfermedad mental, alcoholismo.
- Uso de determinados fármacos: anticolinérgicos, barbitúricos, antidepresivos, antiarrítmicos...
- Situaciones de dependencia e invalidez.

LOS EFECTOS DEL CALOR PARA LA SALUD

El cuerpo pierde calor a través de cuatro mecanismos:

- ✓ **Radiación:** Se pierde en forma de rayos infrarrojos, que son ondas electromagnéticas. Es decir, se produce un intercambio de energía electromagnética entre el cuerpo y el medio ambiente.
- ✓ **Convección:** Se produce la cesión de calor desde el cuerpo hasta las partículas de aire o agua que entran en contacto con él. Estas partículas, se calientan al entrar en contacto con la superficie corporal y posteriormente, cuando salen, su lugar es ocupado por otras más frías.

- ✓ **Conducción:** La pérdida de calor se produce cuando los objetos más fríos entran en contacto directo con la superficie corporal.
- ✓ **Evaporación:** La evaporación del sudor enfría la piel y de forma secundaria, los tejidos internos.



Cuando la **temperatura ambiente es más alta que la de la piel**, el único mecanismo eficaz es la pérdida de calor a través del **sudor**. Por lo que, cualquier factor que disminuya la sudoración, como la deshidratación, la falta de corrientes de aire, la ropa ajustada o ciertos medicamentos, pueden hacer que el cuerpo se sobrecaliente.

Patologías relacionadas con el calor

Calambres por calor	Causados por la deshidratación y pérdida de electrolitos, a menudo tras practicar ejercicio.
Erupción cutánea	Aparición de pápulas pequeñas, rojas, que pican.
Edema	Debido a la vasodilatación y la retención de líquidos. Los edemas aparecen principalmente en los tobillos.
Síncope	Mareos y desmayos provocados por deshidratación, vasodilatación, enfermedades cardiovasculares y ciertos medicamentos.
Agotamiento	Provocado por la pérdida de agua o sodio, con características inespecíficas de malestar, vómitos y colapso circulatorio. Aparece cuando la temperatura oscila entre 37°-40°C. Si no se trata, puede derivar en un golpe de calor.



Golpe de calor	Es una emergencia médica . Puede convertirse en un punto de no retorno en el que el mecanismo de termorregulación falla.
-----------------------	---

❖ GOLPE DE CALOR

También llamado shock térmico, es uno de los casos **más graves de hipertermia**. Es el **sobrecalentamiento que sufre el cuerpo** debido a las altas temperaturas o a un exceso de ejercicio físico.

Una temperatura muy elevada provoca pérdida de agua y electrolitos necesarios para el correcto funcionamiento de los distintos órganos. Puede causar la **muerte o secuelas importantes** si no hay un tratamiento inmediato.

Algunos de los **signos y síntomas** son:

- La temperatura corporal es muy alta, hasta de 40°C.
- Piel caliente, enrojecida y seca (sin sudor).
- Dolor de cabeza, náuseas, somnolencia y sed intensa.
- Confusión, convulsiones y pérdida de consciencia.

Cómo actuar:

- ✓ Mantener a la persona **tumbada** boca arriba.
- ✓ **Refrescarle rápidamente el cuerpo** mediante toallas húmedas, abanicos o cualquier otro método similar. Si se emplean duchas de agua fría, esta no debe estar por debajo de 15°C, ya que debido a la vasoconstricción cutánea, se produciría una disminución de la pérdida de calor.
- ✓ Si está **consciente** y sin vómitos, dar **agua fría** o una bebida isotónica.
- ✓ **Llamar al 112** o comunicar con el Servicio Sanitario más cercano, y si es preciso, iniciar RCP.



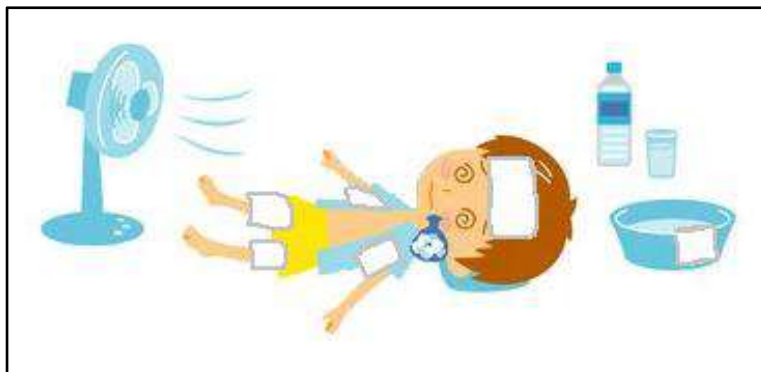
❖ GOLPE DE CALOR EN LOS NIÑOS

Los **niños más pequeños** (menores de 4 años y sobre todo, menores de 1 año), son los más vulnerables, ya que al tener **menor reserva de agua y sudoración**, y un **aparato respiratorio inmaduro**, su temperatura corporal sube más rápido que la de los adultos.

Los signos y síntomas son similares a los de los adultos, pero presentan una especial **irritabilidad**.

Cómo actuar:

- ✓ Colocar al niño **tumbado boca arriba**, a la sombra, en un sitio fresco y bien ventilado.
- ✓ **Aflojar la ropa** que le oprima y quitar la innecesaria.
- ✓ Colocar **paños de agua fría** (nunca hielo) en la cabeza, la cara, el cuello, la nuca y el pecho, e ir cambiándolas a medida que se calienten.
- ✓ Si está **consciente** y sin vómitos, darle de beber **agua fría** o una bebida isotónica.
- ✓ Avisar al **112** y si es preciso, iniciar RCP.



Recomendaciones:

El principal tratamiento del golpe de calor es la **prevención**: anticiparse y evitar que el niño sufra esta situación. Para ello es muy importante:

- **Hidratar**: Se debe ofrecer líquidos con frecuencia, sin esperar a que ellos lo pidan, especialmente si van a realizar una actividad física prolongada. Las comidas deben ser ligeras; la fruta y las verduras frescas ayudan a reponer las sales perdidas por el calor.
- **Limitar el ejercicio**: Hay que evitar que, en las horas más calurosas, hagan ejercicio físico excesivo. Se pueden proponer juegos más tranquilos que eviten la deshidratación.
- **Utilizar ropa adecuada**: Se recomienda utilizar ropa transpirable, ligera, holgada y de colores claros. Es fundamental proteger la cabeza de los niños con gorras y aplicar protección solar siempre que se expongan al sol.
- **Refrescar**: Los niños deben estar en lugares a la sombra. En interiores, si es posible, con aire acondicionado o ventiladores.

PLAN ESPECÍFICO DE INTERVENCIÓN DE LA CAM: CENTROS EDUCATIVOS

1. Podrán **adaptar el horario escolar**, sin que esto afecte a la calidad educativa y la conciliación familiar. También, podrán **modificar los horarios de las actividades físicas**, evitando el ejercicio intenso y salir al patio en las horas más calurosas del día.



Comunidad de Madrid



2. Se recomienda, en los días con temperaturas especialmente altas, impartir **algunas clases fuera del aula y a la sombra**, asegurándose de la correcta hidratación de todos los alumnos y el uso de prendas adecuadas.
3. Deben revisarse las **actividades complementarias y extraescolares** para evitar realizarlas en lugares expuestos al sol o con exceso de temperatura.
4. Debe reforzarse la instalación de **elementos de protección solar** (toldos y estores) en las **fachadas** expuestas al sol, y pérgolas en los **patios** cuando son zonas exteriores sin sombra. También se deben instalar **ventiladores**, especialmente en **CEIP con aulas de 0-3 años**.
5. Se realizará **refrigeración por efecto vaporativo**, regando por la noches los solados y humedeciendo las superficies que están expuestas a la radiación solar directa.
6. Se debe **informar a las familias y darles recomendaciones** con suficiente antelación, ante los posibles episodios de exceso de calor.