

RECOMENDACIONES GENERALES PARA PERSONAL DE CENTROS DOCENTES

ANTE TEMPERATURAS ELEVADAS

La exposición a temperaturas elevadas afecta de manera especial a los niños y niñas, sobre todo a los más pequeños. Sus sistemas de termorregulación son menos eficaces que los de los adultos, tienen más cantidad de agua corporal por unidad de peso y necesitan otras ayudas para recibir aportes hídricos.

Durante los periodos con temperaturas elevadas resulta necesaria la consideración de una serie de medidas dirigidas a disminuir el riesgo de los efectos del calor en su salud, como son la deshidratación o el golpe de calor.

A continuación se indican una serie de recomendaciones generales para su consideración en los centros docentes durante los episodios de altas temperaturas.

En las aulas

- Comprobar la temperatura de las instalaciones.
- Tener identificadas las zonas menos calurosas del centro para trasladar al alumnado en caso de necesidad.
- Mantener las aulas tan frescas como sea posible.
- Mantener las persianas bajadas mientras el sol incide de manera directa, hacer uso de los métodos de protección que tengan a su alcance (toldos...)
- Dejar las ventanas cerradas mientras que la temperatura exterior sea superior a la interior. Ventilar durante las horas menos calurosas. Al atardecer, provocar corrientes de aire.
- Refrescar el ambiente con ventiladores o haciendo uso, en su caso, de los sistemas de climatización.

En el patio

- Evitar la exposición prolongada al sol. Puede considerarse la modificación de horarios y/o actividades durante el recreo.
- Limitar los ejercicios y el esfuerzo físico, trasladando ciertas actividades a las horas menos calurosas del día.

Agua y alimentación:

- Recordar al alumnado la necesidad de beber agua de manera regular y vigilar que así lo hagan. Es muy útil el uso de una botella marcando la ingestión diaria.
- Si es posible, adaptar la dieta en el comedor aumentando el consumo de platos fríos y de frutas y verduras frescas. Evitar las comidas pesadas.
- Vigilar especialmente las condiciones de conservación y preparación de los alimentos.

Medicamentos:

- Comprobar las condiciones especiales de conservación, que figuran en el envase de cada medicamento.

- Los medicamentos a conservar entre +2 y +8° C, se almacenarán en nevera.
- Para aquellos a conservar a una temperatura inferior a 25 o a 30° C, rebasar puntualmente (algunos días o algunas semanas) estas temperaturas no tiene consecuencia sobre su estabilidad o calidad.
- Para los medicamentos sin mención especial de temperatura, en cuyo caso se considera la conservación a temperatura ambiente, no debe preocupar su exposición a temperaturas elevadas. En los ensayos de estabilidad de estos medicamentos se ha podido demostrar que no se degradan cuando son expuestos a temperaturas de 40° C durante 6 meses.
- Algunas formas farmacéuticas (supositorios, cremas,...) son bastante sensibles a los aumentos de temperatura. Si la apariencia exterior de un producto ha variado con respecto a la habitual, no debería utilizarse.

Consejos para las familias y tutores

- Utilizar ropa preferiblemente de tejidos naturales, como el algodón, holgada, de colores claros y que deje transpirar. Llevar una gorra.
- Junto con el almuerzo es conveniente que lleven una botella de agua para que de esta manera puedan ingerir suficiente líquido.

A través de la **web de la Dirección General de Salud Pública** pueden mantenerse informados de los niveles de temperatura y su evolución y consultar información preventiva relacionada. [www . sp . san.gva .es /calor](http://www.sp.san.gva.es/calor).