

Pautas para las Escuelas Durante el Clima Cálido Hot

Acceso al Agua

- ◆ El acceso a cantidades suficientes de agua para beber es crítico
- ◆ Aseguren que los niños estén bien hidratados. El agua simple es el mejor líquido, el jugo de frutas diluido está bien.
- ◆ Anticipen y planifiquen tener más descansos para usar el baño
- ◆ Disuadan el consumo de bebidas dulces o cafeinadas como los refrescos
- ◆ ¡No esperen hasta que tengan sed!



Actividades al Aire Libre

- ◆ Tómense descansos frecuentes en áreas sombreadas o con aire acondicionado
- ◆ Tengan áreas sombreadas disponibles en todo momento
 - ◆ Edificios escolares
 - ◆ Toldos, parasoles u otras estructuras temporales
- ◆ No esperen hasta que se sientan mal para tomarse un descanso

- ◆ Establezcan una política y planifiquen cómo tratar con temperaturas extremas.
- ◆ Limiten el tiempo que pasan al aire libre cuando las temperaturas sean más intensas, entre las 11 a.m. y las 4 p.m.
- ◆ Supervisen los avisos diarios de calor: [National Weather Service 7-Day Forecast for San Diego County](#)
- ◆ Cuando esté afuera, usen sombreros de ala ancha, ropa ligera y suelta.
- ◆ Supervisen a los niños en sillas de ruedas y revisen la temperatura de las partes de metal y vinilo.
- ◆ Revisen la temperatura del metal y plástico del equipo de juego del patio.
- ◆ El personal debe conocer las señales y los síntomas de los calambres por el calor, los golpes de calor y la insolación.
- ◆ El personal debe demostrar los comportamientos apropiados para protegerse contra el calor y el sol.

Enfermedades Relacionadas al Calor

Calambres por el calor: Calambres en músculos sumamente ejercitados, más comúnmente en los tobillos, ocurren después de hacer ejercicio y sudar profusamente. Se tratan con un entorno fresco, el consumo de líquidos con sodio (pedialyte) y traslado al cuidado de un médico.

Golpe de calor – Los síntomas del golpe de calor son piel pálida, húmeda y pegajosa y sed. Podría presentarse una fiebre ligera. Pero si la temperatura del cuerpo es de 102°F (39°C) o más, o si se presenta algún impedimento en las funciones mentales, se debe sospechar seriamente que sea un golpe de calor.

Insolación – Piel seca y caliente. Irritabilidad, ataxia (problemas con el balance) o confusión son las señales clásicas de la insolación, en comparación al golpe de calor. Los signos vitales muestran: ritmo cardiaco acelerado, presión sanguínea de baja a normal y jadear como perro. La temperatura regularmente es de >102 F, pero excede 107 F. Los peligros son la disfunción y falla del sistema de órganos. Las complicaciones principales de esta enfermedad son: convulsiones, síndrome de insuficiencia respiratoria de adulto, insuficiencia renal, insuficiencia hepática y coagulación intravascular diseminada.

Tratamiento: Remover inmediatamente a la persona del entorno cálido (a una habitación con aire acondicionado, o por lo menos aun sitio sombreado), hacer preparativos para transportarla inmediatamente a instalaciones de emergencia, aflojar o soltarle la ropa, rociarle agua y hacerle aire para enfriarla, colocarle paquetes de hielo sobre el cuello y en la ingle y las axilas, cubrirla con una sábana mojada. Si la persona no demuestra señales de insolación (está en condiciones mentales normales y lo puede tolerar), entonces adminístrele hidratación oral (Pedialyte, una solución con un 1% de agua salada o agua. Nada con cafeína).

Para más información, contacten a la Oficina de Seguridad (858) 627-7174 o a Enfermería y Bienestar (619) 725-5501