

# Guía para las Escuelas Durante el Clima Cálido

## 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.

**Síntomas de Golpe de calor** – Los síntomas del golpe de calor son piel pálida, húmeda y pegajosa y sed. Podría presentarse una fiebre ligera.

**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 cardíaco acelerado, presión sanguínea de baja a normal y jadear como perro.

## Acciones que se pueden tomar con respecto a golpe de calor e insolación

- Llamar 9-1-1 o transferir inmediatamente a hospital
- Recostar a la persona, elevar los pies, y aflojar ropa
- Aplicar esponja con agua fresca a la piel (no usar agua con hielo o alcohol), abanicos pueden usarse
- Ofrecer sorbos pequeños de agua o bebida deportivas, en cantidades pequeñas solamente, si la persona esta alerta
- Mantener a la persona fresca (en lugar ventilado o con esponja y agua fresca)

Para más información, contacten a la Oficina de Seguridad (858) 627-7174 o a Enfermería y Bienestar (858) 627-7580