

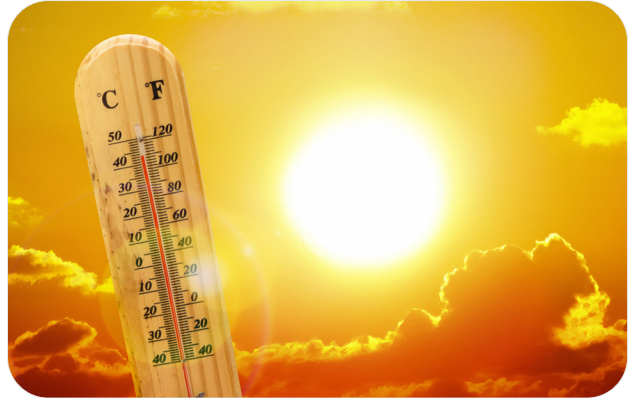


Cartilla informativa para el docente

Olas de calor

¿Qué es la ola de calor?

Es un fenómeno meteorológico natural que se da cuando el aire caliente se queda atrapado en la atmósfera produciendo temperaturas más altas de lo normal durante varios días consecutivos. Esta situación se vuelve más frecuente debido al cambio climático provocado por las emisiones de gases de efecto invernadero que atrapan el calor durante una mayor cantidad de tiempo. Es por ello que, en la actualidad, las olas de calor están aumentando en intensidad y frecuencia; incluso, son más persistentes e intensos durante eventos como el fenómeno El Niño. En estos casos, la humedad es otro factor que se debe tener en cuenta, ya que puede provocar un aumento de la sensación térmica (Unicef, s. f.).



Fuente: Shutterstock/ Ed Connor

Sensación térmica: Es la percepción de frío o calor que tiene el cuerpo humano respecto a la temperatura del aire, la cual puede diferir de la temperatura real medida por un termómetro. La humedad del ambiente y el viento determinan la sensación térmica.

¿Cómo nos pueden afectar las olas de calor?

El exceso de calor puede afectarnos dependiendo de la exposición y de la sensibilidad individual. Los grupos más vulnerables son los recién nacidos, niños, mujeres embarazadas y adultos mayores, pudiendo provocar:

Agotamiento por calor

Golpes de calor



Fuente: Shutterstock/ Colorfuel Studio

Este fenómeno también produce daños a la agricultura y ganadería, así como al suministro de alimentos y agua.

A continuación, presentamos algunas recomendaciones para actuar de manera preventiva ante situaciones generadas por olas de calor.

1

¿Cómo nos preparamos para enfrentar las olas de calor?

- Revisa con tus estudiantes noticias oficiales que publican las instituciones técnico-científicas como el Senamhi, para que estés informado de cuánto calor y humedad hará durante el día, la semana y el mes. Con esta información, puedes planificar actividades de aprendizaje.
- Promueve el autocuidado y el cuidado a los demás mediante diversas actividades de aprendizaje. Los estudiantes y sus familias deben ser conscientes del riesgo y evitar la exposición prolongada al calor.
- Promueve y organiza charlas, talleres o ferias informativas para los integrantes de la comunidad educativa, de modo que estén informados sobre cómo actuar frente a las olas de calor y sepan reconocer los riesgos de la exposición prolongada a la radiación solar. Para ello, puedes solicitar la asesoría de especialistas y el apoyo de aliados.
- Sensibiliza a las familias para que envíen loncheras que contengan frutas y verduras frescas de la estación y localidad, así como para evitar el consumo de alimentos altos en grasa.
- Promueve el consumo continuo de agua pura y fresca (no helada), aunque no tengan sed, para que los estudiantes se mantengan hidratados; además, evita bebidas azucaradas.
- Mantén el aula ventilada, abre las puertas y ventanas, retira todo lo que pueda obstruir el paso del aire.
- Coordina con tus colegas y promueve que, por estos días, los estudiantes asistan a la escuela con ropa ligera y fresca, de colores claros y, de preferencia, manga larga y algodón; además, que eviten el uso de prendas ajustadas y sintéticas.
- Fomenta el uso de un sombrero de ala ancha que cubra las orejas y el cuello.

- Promueve que los estudiantes y sus familias conozcan cómo reconocer los signos y síntomas de las enfermedades asociadas al calor que pueden poner en riesgo la salud.
- Motiva a los estudiantes y sus familias para que conozcan las líneas de orientación en salud y de emergencia: **113 – Salud (opción 3) y 106 – SAMU.**
- Promueve, con la comunidad educativa y aliados, la arborización en la IE con especies que den sombra natural.
- Sensibiliza respecto a la importancia de usar bloqueador solar de manera diaria y durante todo el año, así como lentes de sol con filtro ultravioleta.
- Promueve que el Comité de Gestión de Condiciones Operativas gestione la adquisición y colocación de mallas en tejidos raschel para cubrir las áreas abiertas de la IE.



Fuente: Shutterstock/ Colorfuel Studio

Recuerda que...

Las actividades que les propongamos desarrollar a los estudiantes deben ser parte de un proceso de enseñanza, aprendizaje y evaluación, es decir, deben ser planificadas para garantizar la movilización de competencias. Es importante que promuevas la participación activa de las familias y los aliados.

2 ¿Cómo actuamos ante la ola de calor?

Si se va a producir en horario escolar:

- Revisa con tus colegas las noticias oficiales que publican las instituciones técnico-científicas como el Senamhi.
- Coordina con el Comité de Gestión de Condiciones Operativas para que se suspenda la formación o la concentración de los estudiantes en lugares abiertos y sin protección, cualquiera que sea su objetivo.

- Coordina con el director y el Comité de Gestión Pedagógica para que se reorganicen los horarios durante esos días, de modo que se evite exponer a los estudiantes a actividades pedagógicas o deportivas al aire libre entre las 10:00 a. m. y 04:00 p. m.
- Promueve el consumo continuo de agua fresca y segura en toda la comunidad educativa, aunque no tengan sed.
- Asegúrate de que tus estudiantes asistan a la escuela con ropa ligera, fresca y, de preferencia, que sea de manga larga y algodón; además, que utilicen un sombrero de ala ancha que cubra las orejas y el cuello.
- Recomienda la aplicación continua del bloqueador solar que tenga un factor de protección (SPF) mayor de 30.
- Evita la sobreexposición a los rayos ultravioleta.
- Mantén los espacios abiertos y ventilados.
- Mantente atento ante cualquier signo o síntoma de enfermedades asociadas al calor en tus estudiantes y en el personal de la IE.

Es importante conocer la diferencia entre agotamiento por calor y golpe de calor para brindar la atención que corresponde:

Agotamiento por calor: Ocurre cuando el cuerpo es expuesto a altas temperaturas ambientales o al ejercicio físico extenuante.

SIGNOS Y SÍNTOMAS	TRATAMIENTO
Taquicardia	Trasladar a un espacio fresco y ventilado, quitar la ropa excesiva, enfriar el cuerpo con pañitos húmedos y ventilación, dar a beber agua.
Sudoración	
Cansancio extremo	
Respiración rápida	
Dolor de cabeza	Si los síntomas no mejoran, llamar al 113 opción 3 o al 106 (SAMU).
Debilidad	

Golpe de calor: Ocurre cuando la persona se ha expuesto por mucho tiempo a altas temperaturas (estrés térmico) durante las olas de calor o el ejercicio prolongado, lo que supera los mecanismos del organismo para controlar la temperatura corporal y provoca que esta suba demasiado. Es un grado más avanzado que el agotamiento por calor.

SIGNOS Y SÍNTOMAS	TRATAMIENTO
Piel caliente	Llamar al 106 (SAMU), enfriar rápido por inmersión en agua, envolver en sábanas mojadas, ventilar vigorosamente y aplicar hielo en axilas, ingle y cabeza.
Desmayo	
Convulsiones	
Confusión mental	
Delirios	
Mareos	
Escalofríos	

3 ¿Qué hacemos después de la ola de calor?

- Recomienda a los estudiantes y sus familias que continúen practicando los hábitos aprendidos para protegerse de la radiación solar y de cualquier enfermedad asociada al calor que pueda poner en riesgo su salud.
- Continúa promoviendo con la comunidad educativa el cumplimiento de las recomendaciones brindadas en la R. S. G. N.° 368-2017-MINEDU, que aprueba las "Disposiciones para la adopción de medidas preventivas frente a los efectos nocivos a la salud por la exposición prolongada a la radiación solar en instituciones educativas públicas y privadas de Educación Básica; Educación Técnico-Productiva; Educación Superior Tecnológica, Pedagógica y Artística".

Fuentes:

DIRIS Lima Centro [@DirisLC_oficial]. (5 de febrero de 2024). *Diferencia entre agotamiento por calor y golpe de calor* [Imagen adjunta]. Twitter.

https://x.com/DirisLC_oficial/status/1754516029844127944?t=5VeMltHNm9q-v1VwEBIYsA&s=08

Organización Panamericana de la Salud. (2021). *Olas de calor: Guía para acciones basadas en la salud*.

<https://doi.org/10.37774/9789275324080>

SENAMHI PERÚ. (4 de abril de 2016). *Aprende con el SENAMHI - Ola de calor* [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=hor8gnQYyCM>

Unicef. (s. f.). *Qué hacer ante una ola de calor*.

<https://www.unicef.org/parenting/es/que-hacer-ante-una-ola-de-calor>