

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR EL GOLPE DE CALOR EN ESCOLARES ANTE EL INICIO DEL AÑO ESCOLAR 2024

- 2.4 En este sentido, se considera necesario brindar la siguiente información:
 - 2.4.1 El golpe de calor es la elevación brusca de temperatura en nuestro cuerpo y puede provocar graves complicaciones, inclusive la muerte.
 - 2.4.2 Los síntomas de golpe de calor en niñas y niños son: dolor de cabeza, mejillas enrojecidas, sudoración, poco apetito, movimientos lentos, fiebre, vómitos y/o mareos, irritabilidad, taquicardias, desmayo o pérdida de conocimiento.
 - 2.4.3 El golpe de calor en niñas y niños se puede prevenir:
 - a. Evita la exposición al sol, entre las 10:00 y las 16:00 horas
 - b. Cubre la cabeza con sombreros de ala ancha o gorros
 - c. Mantiene la hidratación, consumiendo agua pura
 - d. Vestir ropa ligera, holgada, con mangas largas, de algodón y colores claros
 - e. Evitar permanecer en vehículos estacionados, espacios cerrados o expuestos al sol
 - f. Emplear bloqueador solar pediátrico.
 - 2.4.4 Proteger a las niñas y niños mediante alimentación saludable:
 - a. Consume alimentos ligeros, de fácil digestión
 - b. Incrementa el consumo de verduras y frutas
 - c. Incorpore el consumo de agua de coco
 - d. Evite el consumo de bebidas azucaradas o bebidas gaseosas
 - e. Evite el consumo de productos ultra procesados o con octógonos
 - 2.4.5 Fortalecer la gestión escolar, especialmente para cumplir con indicador N° 4 "Mantenimiento de espacios salubres, seguros y accesibles que garanticen la salud e integridad física de la comunidad educativa, incluyendo la gestión del riesgo, emergencias y desastres, teniendo en cuenta las diferentes modalidades y turnos de la IE":
 - a. Disponer de acceso a puntos de hidratación segura y permanente
 - b. Ambientes ventilados que facilite corriente de aire
 - c. Además el recreo, incorporar horarios para hidratación y descanso
 - e. Organice y supervise los recreos e identifique señales de alerta
 - f. Incremente las áreas verdes, árboles, palmeras y toda planta que haga sombra
 - g. Patios sombreados con techo altos
 - h. Adecuar horarios de entrada y salida
 - i. Evaluar la pertinencia de reprogramar la fecha de inicio del año escolar, en determinados territorios; según escenarios climáticos, basados en información oficial y actualizada sobre la ocurrencia de altas temperaturas, lluvias, entre otros, que genera el SENAMHI.
 - 2.4.6 Recomendaciones para familiares y cuidadores:
 - a. Incorporar agua segura y suficiente, en el refrigerio.
 - b. Informar al docente si su niño o niña tiene alguna condición de riesgo
 - c. Prepare refrigerio saludable y ligero
 - d. Incentive a mantener el peso adecuado y evite el exceso de peso
 - e. Incorpore vestuario fresco, ligero y que proteja del calor
 - f. Informe sobre los signos y síntomas de golpe de calor
 - g. Enseñe sobre cómo ayudar a quienes presentan signos de calor
 - 2.4.7 Enseñe a ayudar a una persona, ante un golpe de calor:
 - a. Mantener la calma y evitar amontonarse o rodearla a la persona
 - b. Aligerar y aflojar la ropa
 - c. Trasladar a la persona a un lugar con sombra, fresco y ventilado
 - d. Ayudarle a beber pequeños sorbos de agua
 - e. Colocarle compresas de agua fría en la cabeza, nuca y frente
 - f. Pedir ayuda o acudir al establecimiento de salud más cercano
- 2.5 Por lo expuesto, es conveniente comunicar formalmente al Ministerio de Educación y a las instancias descentralizadas de Salud y educación, para que los tomadores de decisiones adopten las medidas para cuidar la salud de niñas y niños; así como prevenir riesgos y daños a la salud, que pudieran ocasionarse por las altas temperaturas.