CAMPAMENTOS DE VERANO 2025: PROTECCION FRENTE AL CALOR EXTREMO

En Madrid están previstos diversos campamentos urbanos de verano para los niños y los más jóvenes, que tendrán lugar en la temporada de mayor calor. Para garantizar una experiencia segura y agradable en las actividades que se realicen en dichos campamentos es esencial seguir las siguientes recomendaciones clave:

- **Mantener una hidratación adecuada**: es importante que los niños ingieran agua de manera frecuente, no únicamente al experimentar sed, con el fin de evitar la deshidratación. Esto es especialmente conveniente durante el ejercicio físico y en jornadas de calor intenso. Se debe asegurar que tengan acceso constante a agua potable y fresca.

- **Protección solar efectiva**: se debe limitar la exposición al sol en los momentos de mayor radiación solar, que suelen ser entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde. Se debe utilizar un protector solar de amplio espectro y con un alto factor de protección, renovando la aplicación cada dos horas, así como después de actividades acuáticas o de sudoración intensa. Además, es recomendable el uso de sombreros, gorras y gafas de sol que ofrezcan protección contra los rayos UV.

- **Vestimenta apropiada**: se debe portar calzado cómodo, transpirable y resistente, que proteja los pies y sea adecuado para las actividades planeadas y el terreno. Para combatir el calor y proteger la piel de los niños y los jóvenes, se recomienda ropa ligera, transpirable y de colores claros.

- **Adaptación de espacios y actividades**: las instalaciones deben garantizar la ventilación y la protección contra el sol directo, especialmente durante las horas más calurosas del día. Las áreas de juego deben mantenerse sombreadas y frescas, y las actividades programadas deben ser menos intensas durante los momentos de más calor. Además, se deben ofrecer actividades alternativas como juegos acuáticos seguros o talleres en interiores climatizados. Los campamentos deben establecer planes flexibles en función de las condiciones meteorológicas, incluyendo la posibilidad de cancelar o posponer actividades al aire libre.

- **Seguridad alimentaria**: los alimentos deben almacenarse refrigerados o congelados y debidamente protegidos para evitar intoxicaciones alimentarias. Se recomienda ofrecer comidas ligeras y nutritivas, que no sean pesadas y que aporten la energía necesaria sin sobrecargar el sistema digestivo de los usuarios. Siempre ha de tenerse presente que hay niños con alergias e intolerancias alimentarias.

- **Seguimiento de las recomendaciones sanitarias en episodios de contaminación atmosférica**. En caso de situaciones de altos niveles de contaminantes atmosféricos como ozono o partículas en suspensión, se debe evitar la realización de actividad intensa en el exterior y seguir en todo momento las recomendaciones sanitarias.

- **Capacitación en Primeros Auxilios**: los monitores deberían contar con formación en primeros auxilios, incluyendo técnicas especializadas para contrarrestar los efectos del calor, tales como el manejo de la insolación y la deshidratación, y poder detectar precozmente estos efectos.

- **Plan de emergencia**: los responsables deben establecer un protocolo para actuar con diligencia ante cualquier incidente de efectos negativos en los usuarios debido a elevadas temperaturas.

  Para más informacion;
  https://madridsalud.es/vigilancia-de-altas-temperaturas-y-consejos-de-salud-frente-al-calor/

DEPARTAMENTO DE SALUD AMBIENTAL
Servicio de Coordinación.
Subdirección General de Salud Pública
Avda Mediterráneo 62, 1ª PLANTA-28007 MADRID
TELF.: : 91 588 59 82
E-mail: mspambiental@madrid.es
www.madridsalud.es – www.madrid.es