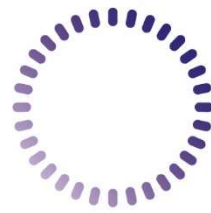


alarcon  
grupo



## Boletín de Información para Empleado



Boletín nº 2  
Fecha 01/07/2017

## RECOMENDACIONES PARA TRABAJAR EN VERANO

Con la llegada del verano incluimos en este boletín una serie de recomendaciones a seguir para que la subida de temperatura que se va a experimentar afecte a la salud lo menos posible.

De manera **general**, te recomendamos lo siguiente:

- Adapta el ritmo de trabajo a tu tolerancia al calor.
- Descansa en lugares frescos cuando tengas mucho calor. Si te sientes mal, deja la actividad y descansa en un lugar fresco hasta que te recuperes, pues continuar trabajando puede ser muy peligroso. Evita conducir si no estás completamente recuperado.
- Bebe agua con frecuencia durante el trabajo, aunque no tengas sed. También, es necesario seguir bebiendo agua cuando estás fuera del trabajo.
- Evita comer mucho y sobretodo comidas grasientas. Come frutas y verduras. Toma sal con las comidas, incrementar la sal en las comidas los primeros días de subida de temperatura.
- No bebas alcohol (cerveza, vino etc.) ni tomes drogas. Evita las bebidas con cafeína (café, refrescos de cola, etc.) y también las bebidas muy azucaradas.
- Ve bien descansado al trabajo. Ducharse y refrescarse al finalizar el trabajo te hará sentir mejor.
- Protege la cabeza del sol en los trabajos de exposición directa al sol.

En los casos en los que trabajes en un lugar que tenga **cámaras de refrigerado o congelado**, sigue estas recomendaciones:

- Aclimátate antes de acceder a las zonas con una temperatura más baja, así como después de terminar tu trabajo y antes de salir a la calle. Accede progresivamente a las zonas refrigeradas de mayor temperatura a menor, cuando inicies tu jornada, y viceversa, cuando vayas a salir del centro de trabajo, y haya una alta temperatura ambiental en el exterior.
- Utiliza la ropa de abrigo y protección que se te ha entregado para acceder a las cámaras.
- Realiza las pausas marcadas periódicamente en zonas cálidas: toma alguna bebida caliente, en función del tiempo en el que estés trabajando en las cámaras de congelado.



## Factores que influyen en la regulación de la temperatura de nuestro cuerpo

- **Aclimatación:** en exposiciones repetidas o prolongadas el cuerpo humano desarrolla espontáneamente unos mecanismos de adaptación que permiten una mejor tolerancia al calor. Esta aclimatación se obtiene en un plazo de entre 9 y 12 días, pero es transitoria y se atenúa 8 días después de detener la exposición.
- **Entrenamiento físico:** mejora el esfuerzo del sistema cardiovascular y permite una mejor tolerancia ligada al proceso de aclimatación.
- **Edad:** la tolerancia al calor disminuye con la edad.
- **Género:** las mujeres parecen soportar menos el calor, pero esta diferencia desaparece al producirse la aclimatación. El embarazo es un factor de disminución de la tolerancia al calor.
- **Masa corporal:** la obesidad y la delgadez excesiva disminuyen la tolerancia al calor.
- **Antecedentes médicos:** enfermedades cardiovasculares, enfermedades respiratorias, diabetes e insuficiencia renal pueden dificultar la termoregulación.
- **Otros:** régimen alimenticio, medicamentos y otros pueden influir en la termoregulación.

Si quieres ampliar información, puedes consultar en el siguiente link, el folleto del INSHT:

<http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/CARTELES%20Y%20FOLLETOS/FOLLETOS/2012/TRABAJAR%20CON%20CALOR.pdf>