

El termómetro también afecta a la productividad

Cómo rendir en el trabajo en plena ola de calor

Código de vestimenta permisivo y jornada intensiva, medidas comunes

La alta temperatura puede provocar somnolencia y reducir la capacidad de concentración

M. G. Pascual
20-07-2015

Hace semanas que no se habla de otra cosa: hace un calor insoportable. Aunque todos los años los termómetros acaban alcanzando los 40 grados centígrados, en esta ocasión encadenamos tres semanas seguidas con alertas en todo el país. Y, según las previsiones de la Agencia Estatal de Meteorología (Aemet), la situación seguirá siendo la misma, por lo menos, durante la semana próxima.

Quienes estén de vacaciones no tienen más que ir a la piscina o a la playa para refrescarse. Y a los que les toque trabajar no les queda más remedio que aguantar hasta que desciendan las temperaturas. Cuando el termómetro exterior supera los 30 grados, si el aire acondicionado no funciona correctamente (debe mantenerse entre los 23 y los 24 grados), los empleados pueden tener somnolencia y problemas de concentración.

El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad ha publicado una serie de recomendaciones para hacer más llevadera la canícula. En primer lugar, hay que beber agua continuamente, sin esperar a tener sed, ya que cuando hace calor perdemos más líquidos de lo normal a través de la sudoración. Si la dosis diaria recomendada es de 1,5 litros, en verano es preferible pasar de los dos. También es mejor no tomar alcohol, té, refrescos con cafeína y bebidas azucaradas.

“Una correcta hidratación es vital. En particular, requieren especial atención las mujeres embarazadas, los niños, los mayores y quienes hagan deporte durante las horas centrales del día”, recuerda Aquilino García, vocal nacional de alimentación del Consejo General de Colegios Farmacéuticos.

También hay que prestar atención a la alimentación. Conviene hacer comidas ligeras que ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, gazpachos o zumos).

Hay que evitar las actividades en el exterior en las horas más calurosas. Se recomienda a los profesionales que trabajan al aire libre que, en la medida de lo posible, adapten sus horarios para evitar los momentos críticos (de las 12.00 horas a las 17.00 de la tarde). La jornada intensiva puede contribuir a mejorar el rendimiento de los trabajadores, ya que salir sobre las 15 horas les posibilita descansar durante la tarde, el momento en el que se registran las máximas del día.

El vestuario puede marcar diferencias. La ropa ligera, de lino o algodón, es la mejor elección. Algunos expertos recomiendan que se negocie con los responsables, si es necesario, poder dejar la corbata y la chaqueta en casa.

La ventilación del espacio de trabajo ayuda a reducir la somnolencia. En cuanto al aire acondicionado, **es** aconsejable evitar la exposición directa a los chorros de aire frío. La transición del ambiente fresco de la oficina al cálido del exterior debe hacerse de forma pausada posible.

Los efectos del ambiente

Temperatura. El organismo necesita mantener invariable la temperatura interior en torno a los 37 grados centígrados. Cuando supera los 38 ya se pueden producir daños a la salud y, a partir de los 40,5, la muerte. El agua es la herramienta natural para refrigerar el cuerpo.

Hidratación. Nuestro organismo está compuesto en un 60% de agua. Cuando sudamos la perdemos, además de sales minerales. Si no se repone aparecen síntomas como el dolor de cabeza, mareos, debilidad muscular o calambres. También se pueden sufrir náuseas, vómitos y subidas de la temperatura corporal.

Aclimatación. El cuerpo está preparado para aclimatarse a cambios de temperatura. Pero el proceso es gradual: puede durar entre siete y 14 días, y si se interrumpe de golpe la exposición al calor vuelve a necesitar adaptarse. Los cambios bruscos nunca son aconsejables.