



¿QUÉ ES?

Es el proceso por el que el organismo mejora su respuesta al estrés térmico, aumentando la capacidad para realizar actividad física en ambientes calurosos. Las personas aclimatadas tienen menor frecuencia cardíaca, sudan antes y con un sudor más abundante y menos salino, lo que ayuda a mantener la temperatura corporal.

ASPECTOS CLAVE



Aclimatación gradual: se consigue con una exposición gradual al calor durante **7-14 días**.



Recuperación de la aclimatación: disminuye tras **1-2 semanas** sin exposición y se recupera en **4-7 días**.



Beneficios en el trabajo: reduce el riesgo de **agotamiento y golpe de calor**.

RECOMENDACIONES

Establecer un **programa de aclimatación al calor** que incluya al menos:



Exposición gradual: un ejemplo es iniciar con media jornada al calor e incrementar **1 hora** diaria hasta completar la jornada.



Pausas: realizar descansos suficientes en zonas de sombra o climatizadas.



Hidratación: disponer de agua fresca y asegurar su acceso durante toda la jornada.

ESPECIAL ATENCIÓN



Personal de **nueva incorporación o sin aclimatación**.



Personal que **se reincorpora** tras una ausencia.



Trabajos con alta carga física o uso de **EPI** que dificulte la disipación del calor.



Personas especialmente sensibles al calor.

¡CUIDADO!



La aclimatación disminuye tras más de una semana sin exposición al calor.



Olas de calor o mayor esfuerzo físico requieren una nueva adaptación.

¡LA ACLIMATACIÓN SALVA VIDAS!