

Las altas temperaturas aumentan el riesgo de sufrir un accidente laboral, según Tratamiento y Enfermedades

Tomar ciertas precauciones en el trabajo es la única manera de evitar un accidente laboral cuando las temperaturas aumentan en exceso

Con la llegada del verano, las temperaturas se elevan gradualmente hasta alcanzar un calor agobiante en muchos casos. El estado de ánimo y el corporal cambian y se ven afectados por ello, lo que implicaría un mayor aumento de las posibilidades de sufrir un accidente laboral. A esta conclusión han llegado diversos estudios que han analizado las principales causas de accidentes en el trabajo durante 20 años.

De todos los accidentes estudiados, hasta más de medio millón pudieron tener que ver con una temperatura más alta de lo normal por su situación y tipo de accidente. Además, se comprobó también que en los días más calurosos se llegan a producir hasta 60 accidentes de media, lo que implica un 9% de posibilidades de sufrir un accidente de trabajo en momentos de temperaturas extremas.

Los tipos de lesiones más frecuentes en estas situaciones tienen que ver con fracturas y afecciones superficiales, provocadas en su mayoría por la fatiga acumulada y por la deshidratación a causa del calor. Desde el portal especializado en salud, Tratamiento y Enfermedades, aconsejan tomar una serie de medidas de precaución para evitar en la medida de lo posible sufrir una lesión a causa de del calor extremo.

Consejos para evitar un accidente laboral por las altas temperaturas

Tanto si la actividad laboral se lleva a cabo al aire libre, o en un espacio interior, es necesario seguir algunos consejos para evitar la posibilidad de sufrir un accidente laboral. Especialmente cuando el calor es muy intenso y no existen elementos como sombras o aire acondicionado para combatirlo.

La hidratación es primordial en todo momento, incluso aunque no se tenga sed. Y siempre es aconsejable que sea a base de agua, y evitando otras bebidas como refrescos, alcohol o café, porque podrían tener el efecto contrario. También es importante refrescarse más allá de tomar líquidos, ducharse o mojarse con agua fresca cuando haga mucho calor.

Por otro lado, conviene utilizar ropa apropiada y protectora para cada trabajo. No es recomendable quitarse la camiseta ni dejar de utilizar gorro o casco, porque estos elementos protegen la piel del sol y ayudan a regular la temperatura del cuerpo.

También es necesario controlar la alimentación y evitar tomar alimentos grasos, porque la digestión será más pesada y además la temperatura corporal aumentará por el consumo de calorías. Lo más aconsejable es consumir alimentos frescos y naturales, vegetales, frutas o ensaladas.

Es importante también descansar correctamente por la noche, y detener la actividad y avisar a algún compañero en caso de sentir algún malestar, por leve que sea. Nunca hay que arriesgarse a sufrir un

accidente más o menos grave si se puede evitar. La salud debe ser siempre lo primero para poder rendir correctamente en el trabajo.

La prevención es básica para alejar los accidentes de trabajo. No obstante, en caso de sufrir algún percance, también es necesario actuar con la cabeza fría y sin perder la calma.

Datos de contacto:

Eduardo
676 12 17 77

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Sociedad](#) [E-Commerce](#) [Recursos humanos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>