

## **Expertos de Quiron Prevencion comparten sus claves para mitigar el estrés térmico en el trabajo**

### **Hidratación continua, ropa adecuada, descansos frecuentes y planificación del trabajo son el camino para evitar situaciones de estrés térmico en el entorno laboral**

En el entorno laboral, la diferencia entre confort térmico y estrés térmico puede ser crucial para la salud y el bienestar de los trabajadores. Desde el departamento de Prevención de Riesgos Laborales de Quiron Prevencion, especialistas en la materia destacan la importancia de reconocer y manejar estas situaciones para evitar riesgos innecesarios.

El confort térmico se refiere a la sensación de bienestar que experimenta una persona en un ambiente con una temperatura adecuada. En contraste, el estrés térmico ocurre cuando las condiciones térmicas extremas superan la capacidad del cuerpo para mantenerse en equilibrio, lo que puede llevar a problemas de salud graves, como golpes de calor y deshidratación.

Para evitar estas situaciones en el trabajo, Quiron Prevencion sugiere seguir varios consejos prácticos. En primer lugar, la hidratación continua es esencial. Beber agua regularmente ayuda a mantener el cuerpo hidratado y a prevenir los efectos negativos del calor. Además, es importante utilizar ropa adecuada. Las prendas ligeras y transpirables facilitan la evaporación del sudor, lo que ayuda a regular la temperatura corporal.

También se recomienda realizar descansos frecuentes en zonas frescas para recuperar el equilibrio térmico del cuerpo. Planificar el trabajo de manera que las tareas más pesadas se realicen durante las horas de menor calor puede reducir significativamente el riesgo de estrés térmico.

La prevención es el camino

Quiron Prevencion subraya además que la prevención es la clave para garantizar un entorno de trabajo seguro y saludable. Implementar estos consejos puede ayudar a los trabajadores a mantenerse seguros y productivos, incluso en condiciones térmicas desafiantes. La compañía líder en prevención de riesgos laborales hace un llamamiento a todas las empresas a priorizar el confort térmico de sus empleados y a tomar medidas preventivas contra el estrés térmico. La adopción de prácticas adecuadas no solo protege la salud de los trabajadores, sino que también mejora el rendimiento y la satisfacción laboral.

#### **Datos de contacto:**

Quirónprevención  
Quirónprevención  
91 122 14 52

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Madrid](#) [Recursos humanos](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>