

Las temperaturas aumentarán a partir de mañana miércoles en la Península y Baleares hasta alcanzar los 40°

Qué no debes hacer en la primera ola de calor del verano

Madrid, 25 de junio de 2019. La Agencia Estatal de Meteorología (AEMET) ha anunciado la primera ola de calor del verano 2019. Se espera que desde mañana gran parte de la Península y las Islas Baleares se vean afectadas por el aumento considerable de las temperaturas, superando en algunos lugares los 40 grados. Para evitar los problemas de salud derivados de una ola de calor, como pueden ser los mareos, erupciones cutáneas por calor o calambres musculares, entre otros, reclamador.es explica qué no se debe hacer mientras dure este episodio de altas temperaturas originado por una masa de aire cálido procedente de África y cómo algunos convenios colectivos intentan mitigar los efectos de una ola de calor en los trabajadores.

Cosas que no se deben hacer durante una ola de calor

1. Sustituir el agua por bebidas azucaradas

Para evitar la deshidratación es importante no sustituir el agua por bebidas o refrescos azucarados. El mejor aliado para combatir las altas temperaturas y mantenerse hidratado es el agua.

Tampoco es aconsejable sustituir el agua por bebidas alcohólicas o con cafeína, pues conseguirán el efecto contrario al deseado, que es mantener el cuerpo hidratado.

2. Salir a la calle entre las 12 y las 16 horas

Siempre que sea posible, se debe evitar salir a la calle en las horas centrales del día, pues es durante este periodo cuando los termómetros llegan a marcar las máximas temperaturas de la jornada. Si es inevitable, el consejo es siempre intentar caminar por lugares en sombra, evitando la exposición directa al sol.

3. Hacer deporte al aire libre

Durante esta primera ola de calor del verano es importante evitar el ejercicio físico en la calle, y mucho más en las horas centrales del día, como se señalaba en el apartado anterior.

Para no perder la forma física en verano, hay que realizar ejercicio durante las primeras horas del día o bien al caer el sol. Otra opción es acudir a gimnasios o centros deportivos climatizados, donde puede realizarse deporte evitando exponerse a las altas temperaturas de la calle.

4. Olvidarse del protector solar

Si bien siempre es importante no salir a la calle o tomar el sol sin protector solar, durante la ola de calor es fundamental proteger la piel, pues además de evitar problemas graves de salud, recuerda reclamador.es, mantendrá la piel también hidratada. Si las cremas solares no cumplen esta misión, otra opción es combinar las cremas hidratantes con el protector solar para conseguir el efecto deseado.

5. Obviar la alimentación

Durante un episodio de altas temperaturas como el que se aproxima, es importante mantener una alimentación equilibrada, evitando comidas hipercalóricas. Las frutas y ensaladas son buenos aliados en verano pues permiten mantener la temperatura corporal.

Una alimentación equilibrada permite al cuerpo digerir de manera más sencilla los alimentos. Lo contrario, es decir, una comida copiosa e hipercalórica, en definitiva, difícil de digerir, tiene como consecuencia directa una elevación de la temperatura corporal.

6. Vestirse con ropa ceñida

Mientras la ola de calor se instala en la Península y las Islas Baleares es aconsejable también tomar precauciones con la ropa elegida durante el día. Así, lo más recomendable es utilizar tejidos que dejan al cuerpo transpirar, además de ropa ligera que ayude a evitar la sensación de calor. Por lo tanto, durante el verano y, especialmente, en momentos de mucho calor, lo recomendable es evitar prendas ceñidas al cuerpo que no dejen transpirar, relegando del armario tejidos sintéticos que provocan una mayor sudoración, sustituyéndolos por ropa de algodón o lino.

7. No llevar las gafas de sol

De la misma manera que se debe cuidar la piel, también hay que prestar especial atención al cuidado ocular. Esto es, procurar utilizar gafas de sol o elementos que protejan la visión, como gorras o sombreros. La exposición a la luz solar brillante, recuerdan desde reclamador.es, produce un aumento de la incidencia de cataratas, degeneración macular (especialmente relacionada con la edad) y, aunque en menor grado, tumores oculares.

Los convenios colectivos también pueden marcar directrices respecto a las olas de calor

En el ámbito laboral, reclamador.es, explica que algunos convenios colectivos recogen directrices que se deben llevar a cabo por parte de las empresas cuando se producen fenómenos atmosféricos como olas de calor, especialmente en aquellos sectores que desarrollan su actividad en la calle y siempre enfocado a la prevención de riesgos laborales.

Así, por ejemplo, señala la compañía online de servicios, el Convenio General del Sector de la Construcción recoge que *“Cuando las temperaturas sean extremas, especialmente en las conocidas “olas de calor” causantes de graves consecuencias para la salud, por parte de la representación sindical se podrán proponer horarios distintos que permitan evitar las horas de mayor insolación. Asimismo, se dispondrá en las obras de cremas protectoras de factor suficiente contra las inclemencias atmosféricas tales como la irradiación solar”*.

Otros convenios o acuerdos, como por ejemplo el de la Industria del Metal en Córdoba recogen en su articulado que *“Acuerdan recomendar a las empresas que, según sus necesidades y de acuerdo con sus trabajadores/as, arbitren las medidas oportunas para que puedan realizar jornada continuada durante el período de 15 de junio a 15 de septiembre, ambos inclusive, de cada año. En cualquier caso, las empresas cumplirán el RD 486/1997, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo”*.

Sobre reclamador.es

reclamador.es es una compañía online de servicios legales creada en 2012 por el emprendedor Pablo Rabanal con el objetivo de utilizar la tecnología para defender los derechos de las personas frente a las empresas y la Administración de manera sencilla y transparente. Con 60.000 casos resueltos y 40 millones de euros de indemnizaciones conseguidos hasta el momento, trabaja con una tasa de éxito del 98% y bajo un modelo No Win, No Fee, es decir, solo cobra si gana. La compañía ofrece todos sus servicios online y ha gestionado ya 266.000 reclamaciones con 180 millones de euros reclamados. Cuenta con más de 100 profesionales que integran un sólido equipo de desarrolladores y abogados en toda España. Tiene en su accionariado a la red de inversores Faraday, a Martín Varsavsky (VAS Ventures), al fondo Cabiedes & Partners, y relevantes inversores del mundo online como Francois Derbaix (fundador de Toprural), Yago Arbeloa (presidente de la AIEI), Carlos Blanco (ITnet) o Making Ideas Business (xISDI Venture Club), entre otros. Cuenta con financiación de ENISA y EMPRENDETUR (Ministerio de Economía, Industria y Competitividad). reclamador.es se encuentra entre las 250 empresas que más rápido crecen en Europa, según el ranking FT1000 (Europe's Fastest Growing Companies 2019), del diario Financial Times elaborado junto a Statista. La compañía se proclamó ganadora en South Summit 2017 como mejor servicio de la categoría B2C entre miles de compañías europeas. Desde 2018 es miembro fundador de [APRA](#) y también forma parte del capítulo español de [European Legal Tech Association \(ELTA\)](#). reclamador.es ganó el concurso de startups Seedrocket 2012 cuando inició su actividad.

Para más información:

Cristina Naveda / Alicia Riaño / Flavia Bertolini

comunicacion@reclamador.es

<https://www.reclamador.es/prensa/>

917 374 699 / 633 120 224