Ola de calor: cómo mantener la productividad en el trabajo a pesar de las altas temperaturas, según Cigna

Controlar la temperatura de los centros de trabajo, adaptar los horarios y promover una correcta organización de las tareas son claves para mantener el bienestar laboral durante el verano

En plena ola de calor, las altas temperaturas se convierten en el gran enemigo de la productividad laboral, pudiendo incluso afectar a la salud y bienestar físico de aquellas personas que desarrollan su actividad en el exterior. En estos casos, tal y como explica el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, el calor contribuye a disminuir la capacidad de percepción, atención y memoria; así como también puede agravar problemáticas previas relacionadas con la piel o el sistema respiratorio, entre otras patologías.

Las altas temperaturas también pueden tener un impacto negativo en los espacios interiores, especialmente por el uso que se realice del sistema de aire acondicionado. Si bien su utilización adecuada permite mantener una temperatura agradable, cuando ésta se encuentra por debajo de los parámetros idóneos puede tener efectos negativos para la salud. Tal y como destaca la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR), hasta un 20% de las problemáticas relacionadas con el sistema respiratorio que se producen en verano, tales como catarros, laringitis o faringitis, están causadas por el uso inadecuado del aire acondicionado.

Asimismo, es importante destacar que, independientemente de la temperatura ambiente, la falta de mantenimiento en los sistemas de ventilación también puede ocasionar problemas respiratorios causados por los gérmenes que transportan en sus conductos. Por eso, es fundamental extremar las medidas de higiene.

"Es importante ser conscientes de que el calor afecta al desarrollo del trabajo. Debido a las altas temperaturas, no se descansa bien, y es posible que la fatiga irrumpa en nuestra jornada laboral, disminuyendo nuestra productividad. Por ello, es importante seguir ciertas pautas que nos ayuden a afrontar las altas temperaturas sin que éstas afecten a nuestro rendimiento", indica Ana Romeo, directora de Recursos Humanos de Cigna España y embajadora Humans 4 Health by Cigna.

De esta manera, algunas acciones que se pueden poner en marcha durante el verano y que ayudarán a los empleados a mantener su productividad son:

Controlar la temperatura. Según aconseja la Organización Mundial de la Salud (OMS), es recomendable no superar los 32 grados de día y los 24 grados durante la noche. Así, la temperatura ideal en verano en la oficina, según el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, se sitúa

entre los 23 °C y 26 °C.

Ajustar horarios. Una buena opción para ayudar a mantener la productividad es ajustar los horarios de trabajo. En aquellos que se desarrollan al aire libre es importante comenzar a trabajar temprano y parar cuando el calor es más fuerte (de 12 a 18h), ya que se pueden producir mareos, insolaciones o pérdida del conocimiento. Por su parte, en los trabajos que se realizan en espacios interiores, ajustar los horarios es una buena medida que permite ahorrar energía de los aires acondicionados y facilitar el descanso en esta época.

Fomentar la flexibilidad laboral. Ofrecer a los empleados la oportunidad de trabajar desde casa es una buena opción para evitar complicaciones por las altas temperaturas, asegurando su productividad y eficiencia. Esta es una medida que se puede implementar entre aquellos que trabajen con dispositivos portátiles y que busca la comodidad, confort y satisfacción laboral de las personas, además de impulsar su capacidad de concentración, autogestión y conciliación.

Garantizar una hidratación adecuada. Según el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, para prevenir problemas de salud asociados a las altas temperaturas, es primordial beber mucha agua o líquidos sin esperar a tener sed. Por ello, será necesario asegurarse de que se cuenta con dispensadores de agua para todos los trabajadores. En caso de que no haya un lugar de trabajo continuado, se deberán proveer botellas para la correcta hidratación.

Organizar las tareas. Es muy importante concienciar y formar a los empleados sobre la correcta organización de las tareas a través de cursos y/o talleres que puedan ayudar a la correcta planificación del día a día, y permitir a la realización de pausas periódicas según las necesidades de cada uno de ellos.

Adaptar la disposición de los puestos de trabajo. Hay que asegurarse de que los puestos de trabajo estén adaptados a las altas temperaturas, no sólo con aparatos de aire acondicionado, sino con instrumentos como persianas o ventiladores que ayuden a paliar el exceso de luz y calor y que puede generar malestar.

Impulsar campañas de concienciación. Desde los departamentos de Recursos Humanos es recomendable poner en conocimiento de los trabajadores algunos consejos básicos para el correcto desarrollo de su actividad. Se puede hacer a través de las intranets, folletos e incluso emails al comenzar la época estival

Datos de contacto:

Redacción

Madrid

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

Categorías: [Recursos humanos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>