



## La aclimatación

La aclimatación es un **proceso** gradual del cuerpo **para adaptarse a un nuevo ambiente térmico**. Puede durar **de 7 a 14 días**, en los que el cuerpo se va acondicionando a realizar actividades físicas en condiciones de calor.

El proceso de aclimatación mejora la efectividad y la eficiencia del sistema de distribución y pérdida de calor, así como la reducción del disconfort por la exposición al calor y **dificulta la aparición de sobrecarga térmica**.

Para favorecer la aclimatación, es **recomendable** que en el primer día de trabajo la exposición al calor se reduzca a la mitad de la jornada, incrementándose un 10% cada día hasta alcanzar la jornada completa.

La aclimatación se alcanza rápidamente durante el periodo de exposición al calor, pero se pierde fácilmente cuando se interrumpe la exposición (una o dos semanas sin exposición requieren de 4 a 7 días para volver a recuperar la aclimatación).

Un cuerpo aclimatado pierde relativamente pocas sales minerales en el sudor, que se reponen al ingerir una dieta equilibrada. Por su parte, el personal no aclimatado puede incrementar el contenido de sal en sus alimentos, no siendo recomendable el consumo de tabletas de sal.

Es importante destacar que **un consumo excesivo de sal puede causar temperaturas corporales más altas**, aumentar la sed y provocar náuseas. Quienes tengan una dieta restringida en sal deben consultar con su médico.

