



El 70% de los españoles afirma que no podría vivir sin aire acondicionado en verano

1

- Según el estudio realizado por Daikin para conocer los hábitos estivales de los españoles, **casi el 70% de éstos afirma tener aire acondicionado en casa para soportar las altas temperaturas de los meses de verano.**
- Por ello la marca recomienda usar el aire acondicionado de manera responsable regulando **el termostato a una temperatura entre 23 y 26 grados**, además de cerrar ventanas y puertas y bajar las persianas durante las horas de más calor.
- Por otro lado, **más del 20% de los españoles** afirma haber experimentado en algún momento de su vida **un golpe de calor.**
- Consciente de la influencia que tiene precisamente el deporte como una de las principales causas de estos golpes de calor, la marca presenta un **decálogo para realizar ejercicio de manera segura durante los meses de verano** y evitar así este tipo de dolencias.

Madrid, 3 de Julio de 2019.- Daikin, como compañía especializada en el sector de la climatización, es consciente de las altas temperaturas que se registran en la península durante los meses estivales y de cómo esto afecta directamente a la población. Para conocer realmente cuál es la situación a la que se tienen que enfrentar los españoles cada año durante los meses de verano, la compañía ha realizado un estudio que arroja números concretos sobre diferentes cuestiones.

¿Cómo se enfrentan los españoles al calor?

Así, la encuesta refleja que **más del 50% de los españoles asegura pasar calor en sus hogares durante** los meses de verano. Por ello es natural que **cerca del 70% considere que el aire acondicionado es imprescindible** para soportar las altas temperaturas de esta época. Sin embargo, hay un dato que han facilitado los españoles que debe tomarse en especial consideración, sobre todo para ese **75% que asegura seguir practicando ejercicio** durante estos meses de altas temperaturas: y es que **el 20% de los españoles ha experimentado** en algún momento de su vida **un golpe de calor.**



Claves de un experto para evitar los golpes de calor durante la práctica de deporte

Con estos datos sobre la mesa, Daikin ha realizado una colaboración con el **Dr. Ramírez, especialista en medicina deportiva, Director de la Clínica HLA Dr. Sanz Vázquez y de los Servicios Médicos de la Real Federación Española de Atletismo**, precisamente para aconsejar a los españoles sobre cómo **realizar deporte de manera segura y evitar cualquier tipo de inconveniente.** Así, el **Dr. Ramírez** ha elaborado un **decálogo en el cual se recogen 10 medidas** concretas que deben seguir los españoles deportistas a la hora de realizar ejercicio durante los próximos meses de calor. Entre estos consejos se encuentran:

- 1. Cuidar la hidratación:** La hidratación es fundamental a la hora de practicar ejercicio con altas temperaturas y es imprescindible beber agua durante la práctica de cualquier actividad física que se desarrolle durante más de 15 minutos.
- 2. Vigilar la temperatura de las bebidas que se van a ingestar:** Si el agua que vamos a beber durante la práctica de deporte está demasiado fría podría ser contraproducente, provocando incluso diarrea y/o vómitos.
- 3. Elegir el momento adecuado del día para realizar deporte:** Lo más aconsejable es realizar la actividad física a primera hora o a última hora del día.
- 4. Elegir bien la vestimenta:** Ésta debe protegernos de la radiación solar y ser ligera para facilitar la evacuación del sudor.
- 5. Vigilar la alimentación:** Es fundamental hacer comidas ligeras que aporten mucha agua como pueden ser ensaldas, frutars, verduras o zumos.
- 6. Apostar por lugares frescos:** Siempre que sea posible, lo ideal es optar por lugares frescos y a la sombra a la hora de realizar ejercicio. De esta forma se podrá reducir la radiación directa del sol mientras se practica deporte.
- 7. Utilizar protección solar:** Lo más recomendable es usar protección solar 50+ y gafas de sol.
- 8. Hidratarse después del ejercicio:** Es importante hidratarse tras la práctica de ejercicio, preferiblemente con bebidas energéticas altas en vitaminas y minerales.
- 9. Adaptar la meta a la temperatura ambiente:** Equilibrando los objetivos que se persiguen a las condiciones climáticas del momento.
- 10. Ser consciente de la tolerancia a las altas temperaturas:** Cada uno debe ser consciente de su grado de tolerancia al calor adaptándose de manera progresiva a las altas temperaturas durante aproximadamente dos semanas.



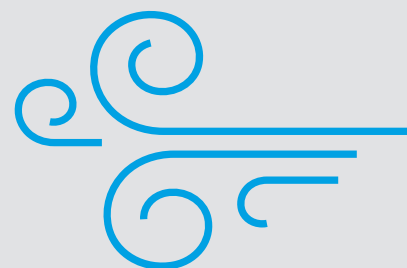
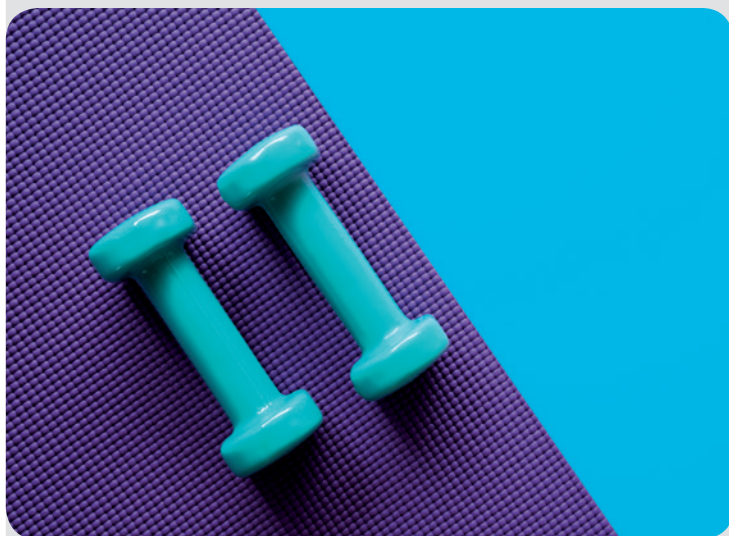
Julio 2019

El 70% de los españoles afirma que no podría vivir sin aire acondicionado en verano

2

Este año la Ruta del Calor cambia el calor por deporte

Será precisamente durante su "Ruta del Calor", cuando Daikin hará llegar estos consejos a todos los veraneantes que decidan acercarse a las diferentes citas que tiene la marca con las playas españolas. Siguiendo con la temática deportiva, este año la acción se centrará en el ejercicio, bajo el lema "**cambiamos el calor por deporte y diversión**", fomentando hábitos saludables a través de la organización de partidos de fútbol-playa y otras actividades deportivas.



SOBRE DAIKIN

Daikin es en la actualidad el proveedor líder en soluciones integrales de climatización. Como resultado de su nueva estrategia de diversificación más acorde con un mercado en pleno cambio, además de "Aire Acondicionado", mercado en el que es líder indiscutible, ha ampliado su oferta penetrando en nuevos mercados: Calefacción, Refrigeración y Sistemas Hidrónicos (enfriadoras, climatizadores y fan coils). La compañía comenzó a operar en España en 1982, dando respuesta a la creciente demanda de equipos de climatización de alta calidad que se daba tanto en Europa como en nuestro país. En este tiempo, se ha convertido en una de las filiales de ventas más importantes de la firma japonesa. Hoy en día, Daikin ofrece una amplia cobertura de soluciones y servicios en todo el territorio nacional. Ocho delegaciones son las encargadas de llevar sus productos a cualquier punto de la geografía nacional. Daikin Industries es un símbolo de cooperación entre Oriente y Occidente al atender las necesidades de nuestros clientes a través de 81 oficinas y 38 plantas de producción (8 en USA, 10 en Europa y 20 en Asia).

Teléfono: 901 101 102



www.daikin.es

