Hydration – The Importance of Water Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

LA IMPORTANCIA DEL AGUA (CHARLA DE SEGURIDAD)

El agua es una de las sustancias más importantes de la Tierra. Todas las plantas, animales y personas necesitan agua para sobrevivir. El agua cumple funciones especialmente importantes para nuestro cuerpo y nuestras funciones corporales, algunas de las cuales puede que ni siquiera conozca.

CUÁL ES EL PELIGRO

DATOS INTERESANTES SOBRE EL PAPEL DEL AGUA EN NUESTRO CUERPO

- El agua constituye más del 60% de nuestro peso corporal.
- La falta de agua es la causa número uno de la fatiga diurna.
- Un descenso del 2% en el nivel de agua del cuerpo puede provocar problemas de memoria a corto plazo.
- El agua limpia naturalmente el cuerpo de toxinas.
- El agua regula el sistema de refrigeración del cuerpo.
- El agua actúa como lubricante y amortiguador de nuestras articulaciones.

COMO PROTEGERSE

LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE

El agua constituye entre el 50 y el 70 por ciento de nuestro peso corporal y es crucial para mantener las funciones diarias del cuerpo. El agua ayuda a regular la temperatura corporal, lubrica las articulaciones, facilita la digestión, elimina los residuos del cuerpo y mucho más. Sin embargo, el cuerpo pierde constantemente líquidos a causa de la transpiración, las enfermedades, el estrés térmico, el ejercicio e incluso la

respiración.

Cuando perdemos demasiado líquido, el cuerpo se protege para mantener las funciones corporales más importantes. Los riñones empiezan a retener agua, la sangre se espesa y el cuerpo ralentiza o detiene el proceso de sudoración, lo que dificulta la regulación de la temperatura interna y puede causar estrés por calor. Los signos más comunes de la deshidratación son la sed, la sequedad de boca, la fatiga, el dolor de cabeza, la orina amarilla o anaranjada y los mareos, pero también puede sentirse y verse de muchas otras maneras. Los calambres musculares, la piel seca, la confusión, los ojos hundidos, la falta de energía y la irritabilidad son síntomas de deshidratación.

EVITAR LOS PELIGROS DE LA DESHIDRATACIÓN EN EL TRABAJO DURANTE TODO EL AÑO

Aunque la deshidratación es sin duda un tema más candente en verano, cuando los trabajadores al aire libre pasan horas en el calor, los empresarios suelen subestimar la necesidad de seguir hidratando a los equipos de forma eficaz también durante el invierno. De hecho, la deshidratación debería ser una preocupación tan grande en los meses más fríos como en el calor.

En invierno, los trabajadores que trabajan al aire libre suelen defenderse del frío poniéndose chaquetas gruesas, calzoncillos largos y calcetines grandes. Llevar ropa pesada puede resultar agradable al principio, pero pronto el cuerpo empezará a sudar. Y como el sudor se evapora más rápidamente en el aire frío y seco, los trabajadores pueden no darse cuenta del calor que tienen y no se quitan la ropa para ayudar a regular la temperatura. También tendemos a perder más agua a través de la respiración en invierno; cada vez que se ve la respiración, es agua que se pierde en forma de vapor.

CÓMO REACCIONAN LOS TRABAJADORES AL CALOR

Nuestro cuerpo trabaja para mantener una temperatura interna constante. Cuando nos exponemos a un exceso de calor, nuestro cuerpo responde activando las glándulas sudoríparas y cambiando el ritmo de circulación de la sangre.

Aunque la sudoración es una respuesta saludable a las altas temperaturas, no es suficiente para enfriar eficazmente el cuerpo, ya que la humedad debe salir de nuestra piel por evaporación. La pesada ropa de protección que llevan los trabajadores y la elevada humedad son dos elementos que dificultan la evaporación del sudor.

La cantidad de agua que los trabajadores pueden perder rápidamente a través del sudor es digna de mención, ya que dos horas de trabajo estándar pueden conducir al comienzo del estrés por calor. Si se ignoran los signos iniciales de estrés por calor, la fatiga puede aparecer antes de la tercera, y se produce la fase final del estrés por calor, que provoca el colapso de la persona.

La hidratación es clave para evitar los incómodos y, a veces, aterradores resultados del estrés por calor.

PRÁCTICAS RECOMENDADAS DE HIDRATACIÓN

- Beba antes, durante y después del trabajo físico para reponer el líquido corporal que se pierde al sudar.
- Anticipe las condiciones que aumentarán la necesidad de agua, como la alta temperatura, la humedad, la ropa de protección y la dificultad del trabajo.
- Tenga en cuenta que cuando tiene sed, ya está deshidratado en un 2%. Una vez deshidratado, es difícil recuperar la hidratación perdida.
- Beba de 5 a 7 onzas de líquido cada 15 a 20 minutos para garantizar una hidratación adecuada.
- Mantenga siempre al alcance de la mano recipientes individuales de agua fresca y limpia. El NIOSH recomienda

prohibir los recipientes comunes para beber en los lugares de trabajo, y la ACGIH recomienda colocar el agua lo suficientemente cerca de los trabajadores para que puedan alcanzarla sin abandonar el área de trabajo.

- Beba agua fresca, que el cuerpo absorbe más rápidamente que los líquidos calientes o muy fríos. NIOSH y ACGIH recomiendan beber agua de 50 a 59 grados.
- Pruebe las bebidas con carbohidratos/electrolitos para ayudar a evitar los calambres por calor, que pueden producirse hasta varias horas después del trabajo.
- Evite el café, el té o los refrescos, que actúan como diuréticos, agotando aún más el líquido del cuerpo. No beba nunca alcohol mientras trabaja.
- Incluso los trabajadores sedentarios deben beber ocho porciones de agua de 8 onzas cada día.
- Cuando los trabajadores están bien hidratados, están más sanos, son más seguros y productivos, independientemente del tiempo o de las condiciones de trabajo.

CONCLUSIÓN

Distribuya botellas de agua reutilizables a su personal y asegúrese de que hay estaciones de agua fría convenientemente situadas en el lugar de trabajo. Asegúrese de que haya personal de seguridad debidamente formado para supervisar a los trabajadores y prestarles primeros auxilios en caso necesario.