Hydration – The Importance of Water Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Por lo tanto, la reposición de los líquidos corporales perdidos durante la sudoración es la forma más importante de controlar el estrés térmico y mantener a los trabajadores cómodos, productivos, alertas y seguros.
2. (OSHA) identifica la reposición de líquidos (agua potable) como uno de sus 10 principales consejos para mantenerse fresco en lugares de trabajo calurosos.
3. El cuerpo humano mantiene una temperatura interna constante, incluso cuando está expuesto a temperaturas ambientales variables. Para deshacerse del exceso de calor, el cuerpo varía el ritmo y la cantidad de circulación sanguínea a través de la piel y la liberación de líquido sobre la piel por parte de las glándulas sudoríparas.
4. A medida que la temperatura ambiental se aproxima a la temperatura normal de la piel, el enfriamiento del cuerpo se hace más difícil, ya que la sangre llevada a la superficie del cuerpo no puede perder su calor. En ese momento, la evaporación del sudor se convierte en el principal medio para mantener una temperatura corporal constante.
5. Sin embargo, la sudoración no enfría el cuerpo a menos que se elimine la humedad de la piel por evaporación, lo cual es difícil en condiciones de alta humedad o cuando se lleva ropa protectora pesada. La sudoración profusa y prolongada también puede alterar las funciones cardiovasculares normales.
6. La exposición excesiva a un entorno laboral caluroso puede provocar diversos trastornos inducidos por el calor. De hecho, tras sólo dos horas de trabajo moderado, los trabajadores pueden empezar a sentir las fases iniciales del estrés térmico. Después de una hora más, pueden empezar a perder fuerza, energía y concentración. En su punto más

grave, el estrés térmico puede provocar el colapso o la pérdida de conocimiento.

ESTADÍSTICAS

- Se ha comprobado que un 1% de deshidratación disminuye la productividad de los trabajadores en un 12%.
- Entre el 3 y el 4 por ciento de deshidratación puede provocar un descenso del 25 por ciento en la productividad de los trabajadores. Con sólo un uno por ciento de deshidratación, los trabajadores empiezan a experimentar una disminución de sus capacidades cognitivas, una reducción de la concentración y el estado de alerta, y tiempos de reacción más lentos.
- Un estudio concluyó que el seguimiento visual motor, la memoria a corto plazo, la atención y la eficiencia aritmética se veían afectadas a niveles de deshidratación del 2% del peso corporal o más. En el extremo, los estudios mostraron una reducción del 23% en el tiempo de reacción cuando los sujetos estaban deshidratados en un 4%.
- Se calcula que hasta el 80% de la población adulta estadounidense pasa su día normal en un estado de deshidratación leve.
- Las prendas de protección totalmente encapsuladas aumentaron la tasa de sudoración hasta 2,25 litros por hora. En términos sencillos, los fluidos que salen del cuerpo deben ser reemplazados o la deshidratación es inevitable.
- Los sujetos en un estado de deshidratación del 3% por exposición al calor experimentaron una reducción significativa de la velocidad del flujo sanguíneo cerebral al cambiar de una posición sentada a otra de pie.
- El cuerpo humano necesita líquidos para controlar la temperatura y mantener la función muscular. En condiciones de calor y trabajo duro, los trabajadores pueden perder hasta 1,5 litros de agua cada hora en forma de sudor.