## Hydration — The Importance of Water Stats and Facts — Spanish

## **HECHOS**

- 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.