

LA IMPORTANCIA DE MANTENER UN BUEN ESTADO DE HIDRATACIÓN

La deshidratación aumenta el riesgo de accidentes laborales y enfermedades relacionadas con el calor. Si esta condición se vuelve crónica, incrementa el riesgo de padecer enfermedades renales.

EL RENDIMIENTO LABORAL EMPEORA EN CONDICIONES DE DESHIDRATACIÓN Y LA PRODUCTIVIDAD TAMBIÉN SE VE AFECTADA.

¿CÓMO RECONOCER LA DESHIDRATACIÓN?

Los trabajadores pueden evaluar su estado de hidratación observando la cantidad y el color de la orina: se está en buen estado de hidratación, si se siente el deseo de orinar cada 2-3 horas y la orina es de color claro. (Vea la figura siguiente)



FACTORES QUE FAVORECEN LA DESHIDRATACIÓN Y LAS ENFERMEDADES PROVOCADAS POR EL CALOR

- Enfermedades crónicas como bronquitis, enfermedades cardíacas, diabetes y gastroenteritis.
- Uso de ciertos medicamentos, como diuréticos, antidepresivos y anticoagulantes
- Alimentación no adecuada
- Falta de aclimatación adecuada al calor
- Vestimenta pesada y no transpirable (ejemplo: dispositivos de protección individual, uniformes o ropa de trabajo)
- Ritmo e intensidad de trabajo elevados

¿CÓMO PREVENIR LA DESHIDRATACIÓN?



EN CASA

- Recuerda que el cuerpo necesita adaptarse gradualmente al calor: un período adecuado de aclimatación puede ser de 7 a 14 días, aumentando gradualmente el tiempo de exposición al calor.
- Antes del turno de trabajo, refrescarse e hidratarse con bebidas frescas y limitar el consumo de café; seguir una alimentación sana, nutritiva y evitar las bebidas alcohólicas

ES IMPORTANTE BEBER AL INICIO DEL DÍA, ANTES DE COMENZAR A TRABAJAR

Según investigaciones recientes, aproximadamente 2 de cada 3 trabajadores llegan al trabajo ya en estado de deshidratación. Estar hidratado antes de comenzar a trabajar facilita el mantenimiento de la hidratación durante la jornada.

- **Cuanto antes se comience a beber, menor será el esfuerzo que debe hacer el organismo.**

Si se comienza a trabajar en condiciones de deshidratación, el agua que se consuma durante el día, aunque sea en cantidad adecuada, podría no ser suficiente para cubrir las necesidades de hidratación del organismo.

ES IMPORTANTE REHIDRATARSE TAMBIÉN AL FINAL DE LA JORNADA LABORAL

Normalmente, los minerales perdidos por la sudoración se reponen durante las comidas; por lo tanto, para mantener el equilibrio hidroelectrolítico es importante **comer a intervalos regulares**.

Los trabajadores en régimen de restricción hídrica por motivos religiosos (como quienes siguen el Ramadán) deben beber al menos 2 litros de agua después del atardecer y 2 litros antes del amanecer. La hidratación es acumulativa, y esta precaución es fundamental. También es importante que no omitan la comida de la mañana antes de comenzar el ayuno.

Las bebidas energéticas deben evitarse: algunas contienen mucha más cafeína que una taza de café, y la cafeína en estas cantidades puede afectar negativamente la hidratación. Además, muchas bebidas energéticas contienen grandes cantidades de azúcar y agregan calorías innecesarias a la dieta.

Evitar el consumo de alcohol durante las comidas, ya que el alcohol favorece la vasodilatación y aumenta el riesgo de enfermedades por calor.



EN EL TRABAJO, ES IMPORTANTE SEGUIR BEBIENDO DURANTE EL DÍA ANTES DE SENTIR SED

Quienes trabajan en condiciones de calor intenso y persistente deben beber un vaso (250 ml) de agua cada 15-20 minutos, es decir, aproximadamente 1 litro por hora.

Beber un vaso de agua cada 15-20 minutos es más efectivo que tomar grandes cantidades con menos frecuencia.

En caso de sudoración intensa, es recomendable reponer junto con los líquidos los minerales perdidos mediante una alimentación rica en frutas y verduras y, en caso de actividad física intensa, con suplementos, bajo la recomendación del médico competente o de cabecera.

PARA EL EMPLEADOR

- Deben instalarse dispensadores de agua en diversos puntos del lugar de trabajo.
- Para las actividades al aire libre, los trabajadores pueden utilizar mochilas o cinturones de hidratación con sistemas de conservación de agua y acceso constante.
- Alternativamente, pueden instalarse refrigeradores con agua o grandes jarras de agua en áreas en la sombra frecuentadas por los trabajadores durante la jornada.

Autores

Miriam Levi¹, Francesca de' Donato², Manuela De Sario³, Emanuele Crocetti³, Andrea Bogi⁴, Iole Pinto⁴, Marco Morabito⁵, Alessandro Messeri⁵ (meteorologo AMPRO), Alessandro Marinaccio⁶, Simona Del Ferraro⁶, Tiziana Falcone⁶, Vincenzo Molinaro⁶ y Michela Bonafede⁶

1 UFC Epidemiologia, Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda USL Toscana Centro

2 Dipartimento di Epidemiologia del Servizio Sanitario Regionale - Regione Lazio

3 UFS CeRIMP, Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda USL Toscana Centro

4 Laboratorio di Sanità Pubblica, Laboratorio Agenti Fisici dell'Azienda USL Toscana Sud-Est

5 Istituto per la BioEconomia - Consiglio Nazionale delle Ricerche

6 Dipartimento di Medicina, Epidemiologia, Igiene del lavoro ed ambientale – INAIL

Proyecto grafico a cargo de Matteo Gramigni (ZonaZero)