

LA IMPORTANCIA DE ESTAR BIEN HIDRATADO MIENTRAS SE TRABAJA.



No importa si tu trabajo es al frente de una laptop o manejas una retroexcavadora. Puedes vivir 60 días sin alimento, pero ¿Sin hidratarte? Aproximadamente 12 días.

Estar bien hidratado juega un papel muy importante en nuestro organismo principalmente cuando estamos trabajando para una industria, ya sea construcción, manufactura o la metalúrgica pues se necesita más esfuerzo físico para poder realizar las actividades que estos trabajos demandan.

Los trabajadores de este tipo de industrias transpiran mas, esto provoca que el agua que mantiene hidratado el cuerpo se pierda y si no se consumen los líquidos necesarios podemos caer en una deshidratación y la sangre de nuestro organismo se pone más espesa, con esto estamos forzando al corazón a bombear la sangre con mucha más fuerza y nos cansaremos mucho más rápido

SIN COMIDA

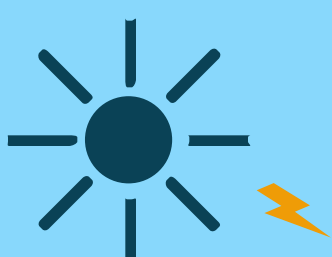


60 días

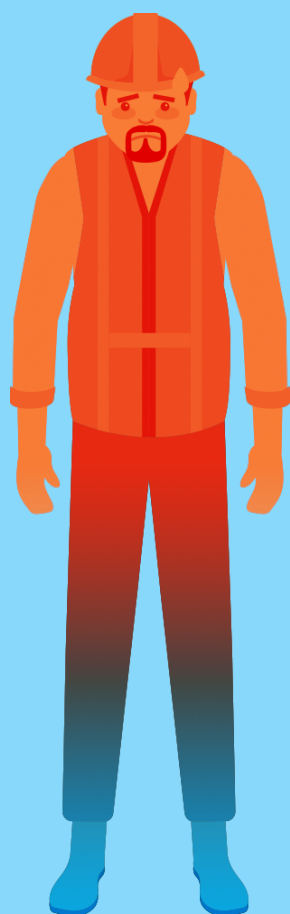
SIN AGUA



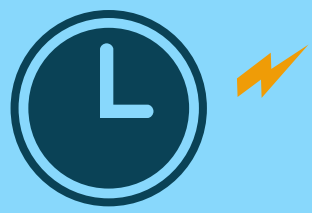
12 días



CONDICIONES AMBIENTALES



EQUIPO DE PROTECCIÓN



LARGAS JORNADAS



ESFUERZO FISICO

CUERPO DESHIDRATADO

La intensidad del trabajo, la duración de este, y las condiciones ambientales a los que están expuestos los trabajadores influyen en la deshidratación, por lo que es recomendable que no se les olvide tomar líquidos constantemente. En estas condiciones el agua no es suficiente ya que este vital líquido no provee de los nutrientes necesarios que nuestro cuerpo necesita, lo más recomendable es ingerir bebidas hidratantes bajas en azúcar con alto contenido de vitaminas, nutrientes y electrolitos para reponer rápidamente los elementos que perdemos al sudar, reactivando de inmediato la energía física y evitando el cansancio laboral.

Recordemos que en los trabajos industriales se requiere de mucho esfuerzo físico, incluso la ropa hermética o el equipamiento para la protección elevan la temperatura del cuerpo y pueden afectar la salud de los colaboradores si no se reponen los líquidos.



Al estar bien hidratados los colaboradores evitarán migrañas, dolores de cabeza y fatiga que afectan el rendimiento físico y mental.

CONSEJOS PARA MANTENERSE BIEN HIDRATADO DURANTE EL DÍA LABORAL



1

No esperes a tener sed para hidratarte. (Cuando tienes sed ya estas deshidratado)

2

Evita tomar refrescos, jugos, chocolates, y lácteos pues estas bebidas no hidratan.

3

Toma líquidos constantemente durante el día, mínimo cada 2 horas.

4

Come habitualmente frutas, verduras y sopas con alto contenido de agua.

5

Carga con un termo de agua que puedas estar rellenando constantemente.

6

Puedes complementar tu hidratación con bebidas isotónicas como Hidro220 que te proveen de nutrientes.

Las empresas industriales deberían informar a los trabajadores sobre la importancia de llegar bien hidratados a su puesto de trabajo y además proporcionar estaciones de hidratación con electrolitos orales para ayudar a restituir los minerales que los trabajadores pierden y aumentar la productividad.

EVITAR CONSUMO HABITUAL



Bebidas mineralizadas ó con mucho sodio y potasio.



Refrescos y bebidas con azúcar.