

## Mantener a los trabajadores bien hidratados

### ¿Por qué es importante la hidratación?

Su cuerpo se calienta mientras trabaja y se enfría cuando suda. Sudando puede provocar deshidratación. Estar hidratado es esencial para prevenir las enfermedades relacionados con el calor.

### Cómo los distintos productos afectan la hidratación



#### Alcohol

El alcohol puede aumentar su riesgo de las enfermedades relacionadas con el calor porque es un diurético. Los diuréticos provocan deshidratación.



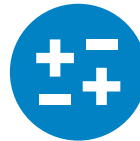
#### Agua

Beber agua con frecuencia y comer con regularidad suele ser suficiente para hidratarse.



#### Medicamentos

Ciertos medicamentos, como los diuréticos, pueden provocar un aumento de la urinación. Si un trabajador no mantiene su ingesta de agua, corre el riesgo de deshidratarse.



#### Electrolitos

Si sudaras por varias horas, las bebidas deportivas pueden ayudar a sustituir los electrolitos que los trabajadores pierden cuando trabajan en entornos calurosos. No se recomienda las tabletas de sal a menos que su médico se lo indique. La mayoría de las personas pueden restaurar los electrolitos mediante comidas regulares. Además, consumir demasiada sal puede provocar náuseas y vómitos, lo que puede empeorar la deshidratación.



#### Cafeína

En general, una cantidad normal de cafeína no influirá en su hidratación general. Cuando el corazón se ve bajo estrés por las altas temperaturas y la carga de trabajo, los niveles altos de cafeína pueden añadir más estrés al corazón. Los trabajadores deben tener esto en cuenta: algunas bebidas energéticas contienen más cafeína que el café.



## Consejos para empleadores

Para prevenir las enfermedades relacionadas con el calor entre los trabajadores en espacios interiores y al aire libre, es importante que los empleadores se aseguren de que los trabajadores estén hidratados, tengan fácil acceso al agua y puedan descansar.

### Los empleadores pueden fomentar una hidratación adecuada:



**Educando a los** trabajadores sobre la importancia de la hidratación y lo que se debe evitar.



**Equipando todas las áreas de trabajo** con agua fría accesible y visible (es decir, temperaturas inferiores a 60 °F).



**Alentando a los trabajadores a beber al menos una taza (8 onzas) de agua** cada 15-20 minutos mientras trabajan en el calor, no solo cuando tengan sed. No beber más de 48 onzas (1½ cuartos de galón) por hora. Beber demasiada agua u otros fluidos (bebidas deportivas, bebidas energéticas, etc.) puede provocar una emergencia médica porque la concentración de sal en la sangre es demasiado baja.



**Mantenga un área de descanso fresca o a la sombra:**

**Al aire libre:** esto puede significar un área a la sombra, un vehículo con aire acondicionado, un edificio o una carpa cercana, o un área con ventiladores y dispositivos de nebulización.

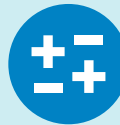
**En interiores:** se debe permitir a los trabajadores descansar en un área fresca o con aire acondicionado lejos de fuentes de calor (p. ej., hornos, calderas).



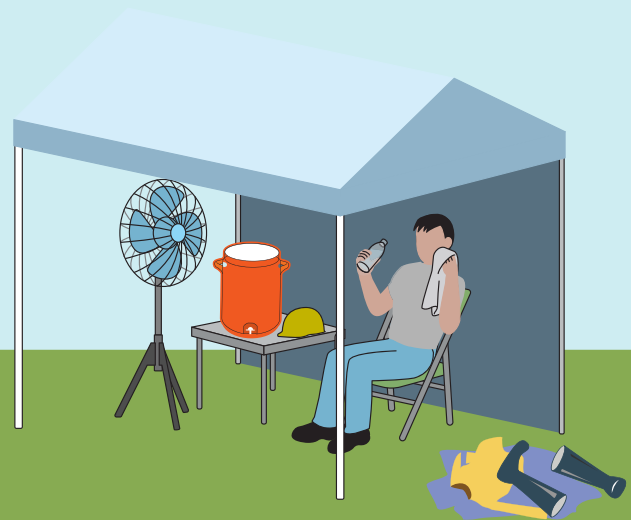
**Designando a una persona de ayuda** para que los trabajadores puedan tomarse un descanso o llevar agua directamente a los trabajadores que no puedan salir de su área de trabajo.



Motivando a los trabajadores para que conserven una **botella con sello de agua fría** en su zona de trabajo para que puedan hidratarse continuamente.



Considere suministrar **productos electrolíticos** cuando los trabajadores realicen tareas laborales extenuantes que produzcan sudor durante largos períodos de tiempo.



# Consejos para trabajadores en entornos interiores y al aire libre

Cuando trabaja en el calor, beba 1 taza (8 onzas) de agua cada 15-20 minutos. Esto es aproximadamente 32 onzas de agua por hora; sin embargo, esto no debe superar los 48 onzas.

Junto con el consumo continuo de líquido, tome sus descansos programados para las comidas, ya que la comida ayudará a sustituir los electrolitos perdidos por el sudor.

## ¿Cuánto es 32 onzas?



### Hidrátese *antes* del trabajo

Estar hidratado antes de empezar a trabajar le facilita mantenerse hidratado durante todo su turno.

### Hidrátese *durante* el trabajo

La deshidratación puede producirse rápidamente, así que asegúrese de beber agua fría durante su turno, incluso cuando no tenga sed.

### Hidrátese *después* del trabajo

Asegúrese de sustituir los líquidos que haya perdido durante el trabajo. Hidratarse después del trabajo reduce la presión sobre su cuerpo por la deshidratación. Hidratarse después del trabajo es aún más importante si trabaja en un entorno cálido de forma regular. La deshidratación crónica aumenta el riesgo de padecer afecciones médicas, como la piedra de riñón.



Existen ideas erróneas sobre la seguridad del agua fría. Consumir agua, tanto fría como fresca, o a temperatura ambiente, cuando se está deshidratado es importante para prevenir enfermedades relacionadas con el calor.

Fuente: Sustainable solutions to mitigate occupational heat strain | NCBI



Fuentes:

**Heat Stress: Hydration** | CDC | **Keeping Workers Hydrated and Cool Despite the Heat** | Blogs | CDC

Las leyes federales le dan derecho los trabajadores a un lugar de trabajo seguro. Los trabajadores tienen derecho a hablar sobre los peligros sin miedo a represalias. Visite [www.osha.gov/workers](http://www.osha.gov/workers) para obtener información sobre cómo presentar una queja confidencial ante OSHA y solicitar una inspección.

1-800-321-OSHA (6742) | TTY 1-877-889-5627 | [www.osha.gov/heat](http://www.osha.gov/heat)

OSHA 4373-09 2023



Occupational Safety  
and Health Administration



Escanee para obtener  
más información  
sobre la prevención de  
enfermedades por calor