

Hidratación

Conclusiones clave

- **Moraleja 1:** síntomas de sed son señales que tu cuerpo ya está deshidratado;
- **Moraleja 2:** es fácil recordar mantenerse hidratado cuando hace calor afuera, pero recuerda que hidratación es importante todo el tiempo, no solo cuando tratas de refrescarte;
- **Moraleja 3:** es clave que los trabajadores tengan acceso a baños para mantenerse hidratados.

Agua es una de esas cosas que todos necesitamos, pero no le prestamos mucha atención. Regula la temperatura del cuerpo por medio de sudor y respiración, mantiene las coyunturas y músculos lubricados, y ayuda a llevar oxígeno por todo el cuerpo, entre muchos de los beneficios.

Mantenerse hidratado, aunque esté frío o caliente afuera, es un hábito clave y saludable. ¿Pero cuánta agua necesito? Cuando la temperatura está alta, la regla de oro es beber agua cada 15 minutos, ya sea tengas o no tengas sed. Los síntomas de sed son señales que tu cuerpo ya está deshidratado.

Hay muchas maneras de animar a trabajadores a hidratarse durante el trabajo. Mira estos ejemplos y considera lo que podría funcionar en tu negocio:

- Proporciona agua limpia y fresca en todos los sitios laborales, aunque tu sitio laboral esté ubicado en una oficina con aire acondicionado, al aire libre, o en un lugar parecido;

- Instala estaciones de agua para llenar rápido;
- Exige descansos para beber agua o descansar bajo la sombra;
- Incluye agua dentro de las bebidas que ofreces durante reuniones o eventos;
- Considera eliminación de bebidas azucaradas en la máquina expendedora;
- Ofrece botellas reutilizables para agua;
- Proporciona hieleras en las camionetas de trabajo con botellas de agua.



Plan de acción (completa una o más de las actividades en grupo)

- A. **DESARROLLA UN PLAN DE HIDRATACIÓN PARA TU EQUIPO.** Desarrolla un plan de hidratación contestando estas preguntas junto con tu equipo o grupo de trabajadores:
- ¿Cómo será el acceso a agua? Por ejemplo: fuente de agua en una oficina, botellas de agua en una hielera.
 - ¿Dónde podemos acceder el agua?
 - ¿Hay acceso a baños cerca?
 - ¿Con qué frecuencia habrá descansos de hidratación?
 - Repasa este plan cada temporada y modifícalo cuando sea necesario.
- B. **CONVERSACIÓN EN GRUPO:** ¿Qué es lo que dificulta mantenerse hidratado durante todo el día? ¿Qué tienes bajo tu control? ¿Qué o quién necesita el apoyo de la administración?
- C. **PLAN PARA EL GRUPO DE TRABAJADORES:** ponerse de acuerdo en recordarse uno a otro a tomar descansos de hidratación y para descansar en la sombra.

Puedes encontrar más información en: www.osha.gov/heat-exposure/water-rest-shade

