



CAPACITACIONES
AUTOGESTIONADAS

CAMPAÑA

ALTAS TEMPERATURAS

TEMA II

“Hidratación en jornadas laborales con exposición a Altas Temperaturas”

OBJETIVOS

Generar material de apoyo para la empresa/institución y así facilitar instancias efectivas de capacitaciones internas o reuniones de seguridad con temáticas asociadas a la “Campaña Altas Temperaturas”

ALCANCE

Personas trabajadoras / funcionarios que ejecuten tareas con exposición directa o indirecta a altas temperaturas debido a efectos climatológicos.



AMBIENTACIÓN

Las jefaturas deberán brindar un espacio de 15 minutos para realizar una charla de seguridad, agrupando a los trabajadores / funcionarios en un lugar cómodo, techado, fresco y sin interferencia de ruido externo o una sala diseñada para capacitación.

TEMA II

“Hidratación en jornadas laborales con exposición a Altas Temperaturas”

Introducción:

La hidratación es fundamental durante jornadas laborales expuestas a altas temperaturas, ya que el cuerpo humano necesita mantener un equilibrio hídrico para funcionar correctamente. En ambientes calurosos, el riesgo de deshidratación aumenta considerablemente, afectando la concentración, el rendimiento y la salud en general. Mantenerse hidratado es crucial para regular la temperatura corporal, prevenir golpes de calor y mantener la energía necesaria para realizar las tareas laborales. Es esencial adoptar hábitos de consumo regular de agua y otras bebidas saludables para garantizar un óptimo desempeño laboral y preservar la salud en entornos laborales exigentes.



¿Cómo puedo mantener una buena hidratación?

Consejo N°1: La hidratación parte en casa.

Comienza tu día con un vaso de agua. Bebe otro antes de salir de tu hogar. Esto es esencial para evitar el agotamiento por calor.

Consejo N°2: Elige agua para hidratarte.

Cada vez es más común el consumo de ciertas bebidas carbonatadas con alto contenido de cafeína. Prefiere agua potable a una temperatura de 10 a 16 °C. No consumas bebidas alcohólicas, ya que estas aumentan la deshidratación.

Consejo N°3: No esperes a estar sediento.

Una correcta hidratación es preventiva. No esperes la sensación de sed para hidratarte. Procura beber cantidades pequeñas de agua (100 a 150 ml) cada 15 a 20 min.

Consejo N°4: ¡Ojo con pasarte con el agua!

No bebas más de 1,5 litros de agua por hora. Esto puede producir una emergencia médica debido a la baja concentración de sal en la sangre.

Consejo N°5: Evalúate

La escala colorimetría de la orina nos puede ayudar a tener una referencia de nuestro estado de deshidratación. Si la orina tiene un color amarillo intenso o café, es una señal de deshidratación severa.

Conclusiones

La deshidratación es una de las principales causas de golpe de calor, afección de salud que puede llegar a ser mortal. Mantener una correcta hidratación, sumado a las pausas laborales y una buena aclimatación son la clave para prevenir estos efectos en el organismo. El uso de bebidas con contenido de cafeína (café, té en exceso, bebidas energéticas) provocan que perdamos más agua de lo normal, a través de la orina. Beber alcohol previo a la exposición (día anterior) también es un factor de riesgo que debemos considerar. Por otra parte, una alimentación saludable, rica en frutas y verduras, nos ayudará a mejorar nuestra hidratación, debido al gran contenido de agua que contiene estos alimentos.