

ACTIVIDAD LÚDICA

Reto de trivia hidratante



> Materiales necesarios:

- Preguntas sobre temas asociados a la hidratación en los puestos de trabajo, frente a altas temperaturas ambientales.

> Pasos:

1. Preparación de las preguntas:

Prepara una serie de preguntas sobre temáticas alusivas a la correcta hidratación para trabajadores expuestos a altas temperaturas. Algunos ejemplos son:

- ¿Cuánta agua pierde una persona normalmente en un día?
R: Una persona en condiciones normales tiene un gasto hídrico de 1,7 litros al día.
- ¿Cuáles son las principales vías de excreción (expulsión) de líquidos en nuestro cuerpo)?
R: Las principales vías de excreción de líquidos son la orina y el sudor.
- ¿Cuáles son los principales síntomas de deshidratación?
R: Pulso elevado; Aumento de la temperatura corporal; Menor cantidad de orina; boca y lengua seca; sed importante.
- ¿Cuál es la frecuencia recomendable para hidratarnos cuando nos exponemos a altas temperaturas?
R: Se recomienda hidratarse cada 15 a 20 minutos, bebiendo pequeñas cantidades de agua (150 a 200 ml).
¿Cuáles son las bebidas que debemos evitar a la hora de exponernos a altas temperaturas?
R: Debemos evitar el consumo de café, bebidas energéticas y el alcohol.
- e. Otras preguntas definidas por el empleador.

2. Dinámica del juego: Reúne a las personas trabajadoras en un espacio común, ya sea una sala de reuniones o un área al aire libre. Divide a los colaboradores en dos grupos iguales.

Explica las reglas del juego: Se harán preguntas y, para responder, los participantes deben levantar la mano o dar una señal acordada previamente.

Cada vez que un trabajador/funcionario de alguno de los 2 grupos responda correctamente a una pregunta, gana un punto. El que gane más puntos al finalizar la ronda de preguntas, ganará el reto.

Mensajes sobre hidratación: Durante el juego, entre preguntas, aprovecha para compartir breves mensajes sobre la importancia de la hidratación, especialmente en días calurosos, y ofrece consejos sobre cómo mantenerse hidratado durante la jornada laboral.