

## REFLEXIONES DE SEGURIDAD

Campaña Altas Temperaturas

# La importancia de la hidratación



**MUTUAL**  
de seguridad

La presente reflexión puede ser utilizada en charlas o reuniones con motivo de la campaña o bien enviada a través de los canales formales de comunicación de la Empresa/Institución.

### Reflexión:

Realizar trabajos bajo la exposición a altas temperaturas ambientales reviste un riesgo para la seguridad y salud de las personas trabajadoras. Las consecuencias de no aplicar las medidas preventivas para aminorar los efectos del calor pueden ser incluso mortales. La hidratación juega un rol fundamental en esta exposición.

En promedio una persona en condiciones normales puede llegar a secretar 1 litro de sudor al día, generalmente no nos percatamos de esta situación debido a la evaporación del sudor. Por otra parte, un trabajador expuesto a altas temperaturas y que además genere trabajo pesado, puede llegar a secretar más de 5 litros de sudor en un solo día, ¡Eso sí que es increíble!.

Las afecciones de salud provocadas por altas temperaturas son generalmente asociadas a episodios de deshidratación, debido a que la persona no genera un proceso de reposición de líquidos.

Es por esta situación que se hace necesario mantener una hidratación continua, que no se guíe por la sensación de sed, sino mas bien que sea constante y que perdure durante toda la jornada laboral.

### Aspectos claves de la reflexión:

- La deshidratación esta estrechamente vinculada con las afecciones por calor, como el agotamiento y golpe por calor.
- Nunca debemos guiarnos por la sensación de sed para hidratarnos.
- Debemos hidratarnos durante toda la jornada laboral, procurando beber un vaso de agua cada 15 a 20 minutos.

### Conclusión emanada de la reflexión:

- La deshidratación tiene el potencial de afectar la vida y la salud de los trabajadores. La pérdida de sales y minerales secretadas por el sudor puede generar calambres, desmayos, pérdida de conocimiento e incluso la muerte. Es por esto que debemos mantener la reposición de líquidos durante todo el día.