

Ficha de Apoyo Preventivo Hidratación y reposición de fluidos



1 | Introducción

El balance hídrico es de suma importancia para el ser humano, sobre todo cuando existe una combinación entre el trabajo pesado y la exposición a altas temperaturas.

El agua cumple funciones vitales para nuestro cuerpo. Una de estas funciones es la regulación térmica, en donde la sudoración es uno de los principales actores. Un sujeto en reposo, bajo condiciones ambientales normales puede tener un gasto hídrico aproximado de 1750 ml/día. (1,7 litros por día).

Excreciones urinarias	700 ml/día
Excreciones fecales	150 ml/día
Excreciones pulmonares	400 ml/día
Excreción cutánea	500 ml/día
Total	1.750 ml/día

Bajo algunas condiciones laborales y de calor, la pérdida de sudor puede alcanzar los 1000 ml/hora. Normalmente no se llega a estos extremos, ya que la pérdida hídrica sobrepasa rara vez los 5000 ml/día. Esta pérdida de sudor puede ocasionar un estado de deshidratación parcial. Si esta perdura en el tiempo podría afectar la salud de los trabajadores / funcionarios. Algunas de las afecciones de salud ligadas al estrés térmico y deshidratación son: golpe de calor, síncope (agotamiento), calambres, erupciones en la piel, entre otros.

Síntomas generales de la deshidratación

- Elevación del pulso.
- Elevación de la temperatura corporal.
- Menor cantidad de orina.
- Boca y lengua seca.
- Sed importante.



2 | Medidas para prevenir la deshidratación en los lugares de trabajo

Hidratación antes del trabajo

- Hidratarse desde la mañana es esencial para permanecer hidratado durante todo el día.
- La deshidratación antes de comenzar la jornada de trabajo es un problema, ya que existe la posibilidad de no lograr beber el agua necesaria para el día.

Hidratación durante el trabajo

- Anticiparse a la sed. El beber agua periódicamente mejorará la hidratación y reposición de líquidos.
- Cuando se exponga a ambientes de trabajo con altas temperaturas, procure beber cantidades pequeñas de agua (100 a 150 ml) cada 15 a 20 min.
- Beber sorbos cada 5 minutos podría ser más eficaz que beber grandes volúmenes de agua de forma menos frecuente.

Recomendaciones adicionales

- La bebida por excelencia es el agua no carbónica (sin gas), potable, a una temperatura de 10 a 16 °C.
- Si bebe jugo de frutas, procura que este se encuentre diluido en una proporción de 3 a 1 (3 partes de agua por una de jugo concentrado). Esto asegurará una absorción rápida.
- No consuma bebidas alcohólicas, ya que aumenta la deshidratación.
- Evite bebidas estimulantes, como el café, debido a su efecto diurético aumenta la excreción de orina.

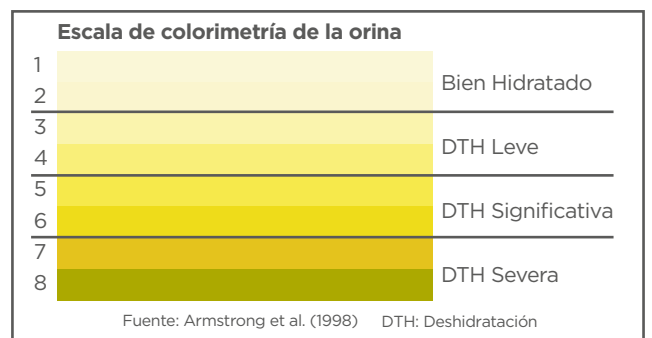


Importante:

No beba 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.

Escala de colorimetría de la orina

- A modo de ejemplificar gráficamente el estado actual de hidratación, se dispone de esta escala de colores la cual sirve de referencia para evaluar una posible deshidratación.



Fuentes

- INSHT, NTP N°279, 2019, Ambiente térmico y deshidratación.
- ISTAS, Exposición laboral a estrés térmico por calor y sus efectos en la salud. 2019.
- Armstrong, Escala de colorimetría de la orina. (1998).
- Nota Técnica - Efectos en salud de la exposición a altas temperaturas por desempeño laboral a la intemperie. Instituto de Salud Pública (ISP).