

El agua juega un rol vital en el cuerpo humano y es importante entender la importancia de la hidratación cuando se trata de mantener nuestros cuerpos saludables. La hidratación apropiada puede prevenir enfermedades y evita que el cuerpo se sobrecaliente. La deshidratación puede ocurrir cuando más agua y fluidos dejan el cuerpo de los que se han consumido y si se ignora, la deshidratación puede amenazar la vida.

La deshidratación puede afectar el cuerpo humano en muchas maneras negativas y ha sido ligada a una frecuencia más alta de:

- Infecciones del tracto urinario
- Función renal reducida
- Sanación de heridas más lenta
- Migrañas o dolores de cabeza persistentes

Cuando los trabajadores se deshidratan severamente, los síntomas extremos que pueden ocurrir incluyen:

- Inconsciencia
- Golpe de calor
- Convulsiones
- Falla Renal
- Shock
- Daño Cerebral
- Muerte

Durante el día de trabajo, la deshidratación puede causar una pérdida de energía, irritabilidad, dolor de cabeza, estreñimiento o mareo, todo esto puede impactar la productividad y seguridad del trabajador. Tomar agua es la mejor manera de mantenerse hidratado. El agua ayuda a su cuerpo:

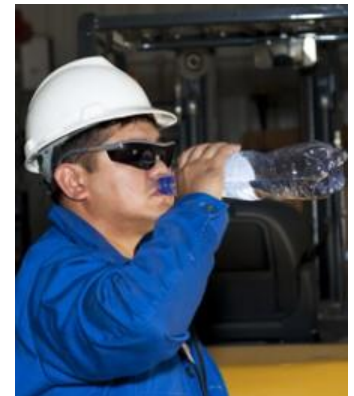
- Maximizar el desempeño físico y mental
- Regular la temperatura corporal
- Purgar los residuos del cuerpo
- Lubricar y acojinar articulaciones



0001686



0001700



0001684

- El término *agua potable* se refiere a agua que es segura para beber o usar para preparación de alimentos. Los trabajadores deben de tomar solo agua potable u otras bebidas que sean limpias y seguras para tomar.
- Nunca beba de un vaso compartido. Use un vaso o botella de agua o bebida personal de vaso desechable.
- No dependa del sentimiento de sed para llevarlo a tomar agua. Hidrátese con fluidos a lo largo del día de trabajo para prevenir la deshidratación.
- Al considerar la ingesta de agua usada para hidratar el cuerpo, esto incluye agua para tomar, bebidas hidratantes y el agua contenida en los alimentos. Alrededor del 20% de la hidratación de una persona viene de los alimentos que comen y el 80% restante viene del agua y otras bebidas.
- Tomar agua es una gran manera de mantenerse hidratado, pero para trabajo moderado o extenuante o al trabajar en el calor, puede ser benéfico consumir bebidas con electrolitos.
- NIOSH recomienda que, para actividad moderada en condiciones moderadas, cada trabajador beba 1 taza de agua cada 15 a 20 minutos.

COPYRIGHT Y RENUNCIA DE RESPONSABILIDAD

Este material es la propiedad intelectual de Weeklysafety.com, LLC. La compra de este material de Weeklysafety.com, LLC permite al dueño el derecho de usar este material con el propósito de seguridad en el espacio de trabajo y educación. El uso de este material para cualquier otro propósito, particularmente uso comercial, está prohibido. Este material, incluyendo las fotografías, no puede ser re-venido. Weeklysafety.com, LLC no garantiza ni asume ninguna responsabilidad legal o responsabilidad de la precisión, integridad o utilidad de ninguna información, aparato, producto o proceso expuesto en estos materiales. Las fotos mostradas en esta presentación pueden representar situaciones que no están en cumplimiento con los requerimientos de seguridad aplicables de la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA). Estos materiales están destinados solo a propósitos informativos y no es la intención de Weeklysafety.com, LLC proveer entrenamiento basado en el cumplimiento. La intención es abordar la concientización de riesgos en la construcción e industrias relacionadas y reconocer los riesgos potenciales presentes en muchos espacios de trabajos. Estos materiales están destinados a discutir solamente las Regulaciones Federales, ya que los requerimientos Estatales pueden ser más rigurosos. Muchos estados operan su propio OSHA del estado y pueden tener estándares diferentes a la información presentada en este entrenamiento. Es la responsabilidad del empleador y sus empleados el cumplir con todas las reglas de seguridad y regulaciones OSHA pertinentes en la jurisdicción en la cual trabajan.

RECONOMIENTO DE FOTOS

A menos que se especifique debajo, todas las fotos son propiedad intelectual de Weeklysafety.com, LLC y no pueden ser usadas en cualquier otro material de entrenamiento ni ser re-venidas para ningún propósito.

- 0001684 Shutterstock License for Weeklysafety.com
- 0001686 Shutterstock License for Weeklysafety.com
- 0001700 Shutterstock License for Weeklysafety.com

Para más información en este tema semanal de seguridad, otros temas que están disponibles y la lista completa de preguntas frecuentes por favor visita www.weeklysafety.com o envía un correo a safety@weeklysafety.com.