

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.

Todos los días nuestros cuerpos pierden agua al respirar, transpirar, orinar y por movimientos intestinales. Para que su cuerpo funcione apropiadamente, cada trabajador necesita mantenerse hidratado al consumir bebidas y alimentos que contengan agua. 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.

Cuando una persona se ejercita, desempeña trabajo manual, trabaja en un ambiente caliente o usa mucho equipo de protección personal (PPE), el cuerpo naturalmente generará calor. Para evitar que se caliente de más, el cuerpo necesita liberar ese calor y la manera principal en la que esto se logra es a través del sudor. Sudar puede reducir el nivel de agua en el cuerpo y esta pérdida de fluido puede afectar las funciones corporales normales si ese fluido no es reabastecido suficientemente pronto.



0001684



0000803



0001696



0001683

Revise este tema de seguridad para más información sobre los síntomas y riesgos de salud de la deshidratación y consejos para asegurar que los trabajadores estén consumiendo suficientes fluidos a lo largo del día para permanecer suficientemente hidratados.

Es importante notar que la deshidratación no es solo una cuestión de la cual estar consciente en los meses de verano o cuando se trabaja en un ambiente con temperaturas más altas que el promedio. La deshidratación puede ser seria para todos, sin importar el momento del año o el ambiente de trabajo si no se consumen suficientes fluidos a lo largo del día de trabajo.

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

➤ Es críticamente importante que todos los trabajadores se mantengan hidratados a lo largo del día de trabajo.



0001687



0001699



0001697



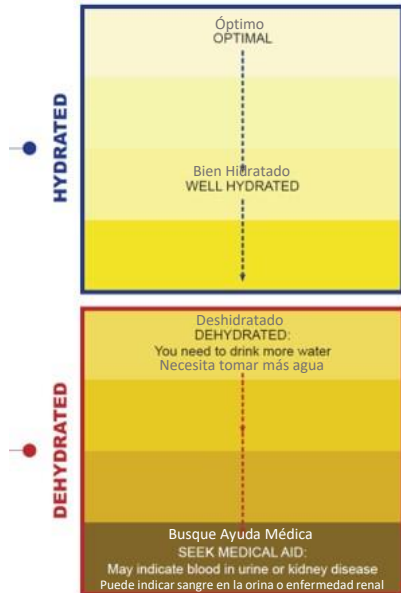
0001698

Turgencia Cutánea



0001702

Urine Color Chart*
Gráfico de Color de Orina



*This color chart is not for clinical use.

0001701



Reconocer los síntomas de deshidratación es importante para prevenir lesiones serias o algo peor. Busque estas señales:

➤ Deshidratación media:

- Sed, labios secos, boca seca, piel ruborizada, fatiga, irritabilidad, dolor de cabeza, orina más oscura, cantidad de orina disminuida, debilidad muscular

➤ Deshidratación moderada:

- La piel no regresa rápidamente al ser presionada o pellizcada, boca muy seca, ojos hundidos, orina de color extraño o muy oscura, calambres musculares, articulaciones rígidas o dolorosas, irritabilidad, dolor de cabeza severo, náusea

➤ Deshidratación severa:

- Sin sudoración, dolor de pecho u abdomen, piel muy lenta en regresar a normalidad cuando es presionada o pellizcada (turgencia cutánea disminuida), piel manchada, confusión, aletargamiento, manos y pies fríos, respiración rápida, pulso rápido y débil, presión sanguínea baja, mareo, desmayo, fiebre alta, orina mínima o faltante.

Comience los procedimientos de primeros auxilios y contacte a servicios médicos de emergencia si un trabajador muestra cualquier señal de deshidratación moderada a severa.

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



0001688

OSHA Estándar 1910.141(b)(1)(i) *El agua potable debe ser proporcionado en todos los lugares de empleo.*



0001700

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.

- Aunque las bebidas deportivas populares pueden reabastecer electrolitos, tenga cuidado del alto contenido de azúcar que puede agregar calorías no deseadas o endulzantes artificiales que pueden causar síntomas digestivos incómodos a algunas personas.
- Alternativas más saludables que pueden proporcionar electrolitos junto con la hidratación incluyen el agua de coco o tabletas de electrolitos que pueden ser agregadas al agua.

- NIOSH recomienda que, para actividad moderada en condiciones moderadas, cada trabajador beba 1 taza de agua cada 15 a 20 minutos.
- OSHA anima a los trabajadores a beber al menos 1 taza de agua cada 20 minutos mientras trabaja en el calor.
- Las Academias Nacionales de Ciencias, Ingeniería y Medicina determinaron que una ingesta adecuada de fluidos diario es de alrededor de 15.5 tazas de fluidos para los hombres y 11.5 tazas de fluidos al día para las mujeres con el recordatorio que 20% de esa ingesta de fluido diario viene de los alimentos.



0001686

COPYRIGHT Y RENUNCIA DE RESPONSABILIDAD

Éste material es la propiedad intelectual de Weeklysafety.com, LLC. La compra de éste material de Weeklysafety.com, LLC permite al dueño el derecho de usar éste material con el propósito de seguridad en el espacio de trabajo y educación. El uso de éste material para cualquier otro propósito, particularmente uso comercial, está prohibido. Éste material, incluyendo las fotografías, no puede ser re-vendido. 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 ésta presentación pueden representar situaciones que no están en cumplimiento con los requerimientos de seguridad aplicables de la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA). Éstos 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 éste 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-ventas para ningún propósito.

- 0000803 Shutterstock License for Weeklysafety.com
- 0001683 – 0001684 Shutterstock License for Weeklysafety.com
- 0001686 – 0001688 Shutterstock License for Weeklysafety.com
- 0001690 Shutterstock License for Weeklysafety.com
- 0001696 – 0001700 Shutterstock License for Weeklysafety.com
- 0001701 U.S. Army Public Health Command. gacc.nifc.gov/nwcc/content/pdfs/safety/DOD_Urine%20Color%20Test_Poster.pdf
- 0001702 U.S. National Library of Medicine. medlineplus.gov/ency/imagepages/17223.htm

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.