

ESTRÉS POR CALOR

Hidratación

Beber una cantidad suficiente de líquidos es una de las cosas más importantes que puede hacer para prevenir la enfermedad por calor. Por lo general, el agua es suficiente para la hidratación.

Prueba
del color
de la
orina

BIEN
HIDRATADO

HIDRATADO

DESHIDRATADO
¡Beba agua!

GRAVEMENTE DESHIDRATADO
¡Beba agua de inmediato!

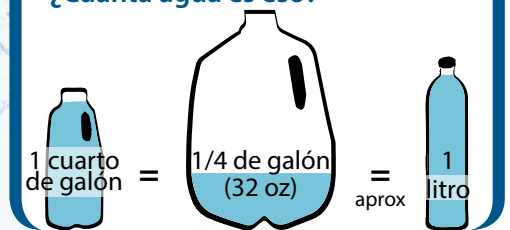
Hidrátese *antes* del trabajo

- Estar hidratado cuando comienza a trabajar hace que sea más fácil permanecer hidratado durante el día.
- Si está deshidratado cuando comienza a trabajar, tal vez no pueda beber lo suficiente para ponerse al día con la necesidad de agua de su cuerpo.

Hidrátese *durante* el trabajo

- Beba antes de sentir sed. **Para cuando sienta sed, ya estará atrasado en la reposición de líquidos.** La deshidratación es un contribuyente primario al agotamiento por calor.
- Su rendimiento laboral podría sufrir cuando está deshidratado, incluso si no se da cuenta.
- Cuando trabaje en ambientes calurosos, beba 1 taza (8 onzas) de agua cada 15 a 20 minutos.
 - Esto equivale a 24 a 32 onzas por hora.
 - Beber a intervalos más cortos es más eficaz que beber grandes cantidades de manera infrecuente.
- ¡No beba más de 48 oz (1½ cuartos de galón) por hora! Beber demasiada agua u otros líquidos (bebidas deportivas, bebidas energizantes, etc.) puede causar una emergencia médica debido a que baja demasiado la concentración de sal en la sangre.

¿Cuánta agua es eso?



Hidrátese *después* del trabajo

- La mayoría de las personas necesitan varias horas para beber una cantidad suficiente de líquidos a fin de sustituir lo que perdieron con la sudoración. Cuanto antes comience, menor será el estrés que la deshidratación le impone a su cuerpo.
- La hidratación después del trabajo es incluso más importante si usted trabaja en ambientes calurosos de manera habitual. La deshidratación crónica aumenta el riesgo de presentar algunas afecciones como los cálculos renales.

Qué beber

Agua

El agua casi siempre mantendrá la hidratación durante el trabajo en ambientes calurosos, siempre que consuma las comidas habituales para sustituir la sal perdida en la sudoración.

Fotografía de ©Thinkstock

Qué se debe evitar

Bebidas energizantes

- Algunas bebidas energizantes contienen mucha más cafeína que las raciones estándar de café, té o bebidas gaseosas.
- Beber varias bebidas energizantes al día puede aumentar los niveles de cafeína lo suficiente como para afectar al corazón. Los altos niveles de cafeína pueden ser riesgosos cuando se suman al estrés que el calor le impone a su cuerpo.
- Muchas bebidas energizantes contienen igual cantidad de azúcar o más que las bebidas gaseosas, lo cual agrega cientos de calorías adicionales a su alimentación.

Alcohol

- El alcohol puede causar deshidratación.
- Beber alcohol dentro de las 24 horas antes de trabajar en ambientes calurosos puede aumentar el riesgo de presentar una enfermedad por calor.

¿Y las pastillas de sal?

NIOSH no recomienda tomar pastillas de sal.

En la mayoría de los casos, la sal puede ser sustituida al consumir las comidas y refrigerios habituales a lo largo del día. No se salte ninguna comida.

¿Y la cafeína?

La cantidad de cafeína en el té, el café y las bebidas gaseosas probablemente no tendrá un efecto en la hidratación general.

¿Necesito bebidas deportivas?

En general, consumir las comidas habituales con la cantidad de agua adecuada es suficiente para mantener el equilibrio entre el agua y los electrolitos.

En caso de sudoración prolongada que dure varias horas, las bebidas deportivas con electrolitos equilibrados son otra opción para sustituir la sal perdida en la sudoración.

El consumo en exceso de bebidas deportivas agregará calorías innecesarias a su alimentación debido al azúcar agregado.