

La UPRL informa

Hidratarse en el trabajo no es una opción, es una necesidad



El calor es uno de los principales factores de riesgo contra la salud en el trabajo. La hidratación, la ingesta de agua, una de las principales medidas preventivas

En el trabajo los problemas no sólo pueden venir dados por las temperaturas elevadas de la temporada estival, también por la acumulación de calor en el organismo durante los esfuerzos físicos. Se pueden adoptar medidas preventivas,

pero sin duda una de las más importantes es la hidratación, la ingesta de agua, incluso sin sensación de sed.

La deshidratación puede ser imperceptible si se desconocen los síntomas de la misma. Es en esa fase imperceptible cuando el metabolismo puede sufrir un retraso importante en sus funciones básicas. Hasta el punto que un descenso de tan sólo un 2% de agua en el cuerpo puede causar pérdida momentánea de memoria, dificultad con las matemáticas básicas y problemas al enfocar la vista sobre una pantalla de ordenador u hoja impresa. ¿La solución? Beber agua.

“El mecanismo de la sed es tan débil que con frecuencia el 37% de los seres humanos lo confunde con hambre”

Además de prevenir los síntomas expuestos, beber un mínimo de 8 vasos de agua al día disminuye el riesgo de cáncer de colon en un 45%, además de rebajar el riesgo de cáncer de mama en un 79% y reducir a la mitad de probabilidades de desarrollar cáncer de la vejiga.

En casos de trabajos de riesgo a la intemperie que precisen de ropa y equipos de trabajo resistentes, gruesos, antiácidos o ignífugas; en trabajos de cambios de materiales corrosivos, trabajos con productos a altas temperaturas,... nos encontramos con este exceso de calor. Necesitaremos hidratación suficiente incluso si sensación de sed.



La UPRL informa

¿Sabemos cuándo estamos hidratados?

Pero ¿Realmente sabemos cuándo estamos hidratados?. ¿Qué beneficios o desventajas tiene en nuestro trabajo? ¿Qué situaciones de riesgo laboral podemos evitar?

El factor de riesgo por deshidratación afecta a los movimientos. El calor y la deshidratación afecta a la capacidad de reacción e incluso a errar en movimientos repetitivos.

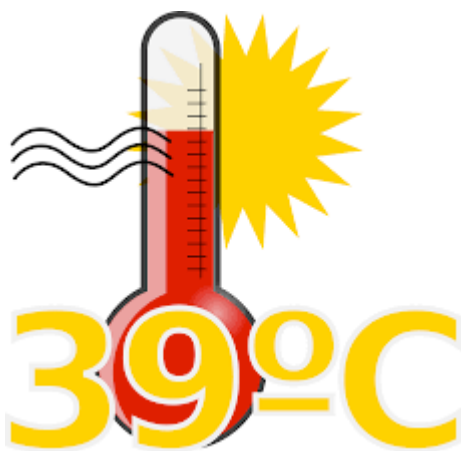
Hidratarse no es una opción, es una obligación si deseamos que nuestro cerebro funcione correctamente. A la ingesta de agua mencionada, de 8 vasos, habrá que sumar otros 8 (hasta 16 al día si estamos estresados).

No en vano, el 90 % del volumen de nuestro cerebro está compuesto por agua y es el principal vehículo de las transmisiones electroquímicas. En ocasiones no solemos tomar tales cantidades de agua por la molestia de tener que ir al baño (peccata minuta ante las ventajas de tomar agua).

En este sentido si el color de la orina no es de un amarillo muy pálido o sin apenas color, es posible que no estés tomando agua suficiente. Por supuesto la ingesta no se refiere a cafés, refrescos o similares. Hablamos de agua.

I.N.S.S.B.T. (Instituto Nacional de Seguridad, Salud y Bienestar en el Trabajo)

Tal y como destaca el INSSBT en una de sus notas técnicas, "...existen factores personales que incrementan el riesgo de accidente como, por ejemplo, que los trabajadores puedan padecer dolencias previas (enfermedades cardiovasculares o respiratorias, diabetes, etc.).



El estrés térmico por calor resulta especialmente peligroso en los trabajos al aire libre. Como en la construcción, la agricultura o en los trabajos de obras públicas, ya que, al tratarse de una situación peligrosa que fundamentalmente se da en los días más calurosos de verano, no suele haber programas específicos de prevención de riesgos como en el caso de los trabajos donde el estrés por calor es un problema a lo largo de todo el año. La exposición al calor puede causar diversos efectos sobre la salud, de diferente gravedad, tales como erupción en la piel, edema en las extremidades, quemaduras, calambres musculares, deshidratación, agotamiento, etc.

Pero, sin duda, el efecto más grave de la exposición a situaciones de calor intenso es el golpe de calor.