Unidad de Prevención de Riesgos Laborales
Universidad Zaragoza

INFORMACIÓN 2025:
El impacto de la hidratación en el rendimiento físico y mental

El impacto de la hidratación en el rendimiento físico y mental

La hidratación juega un papel clave en el bienestar y la productividad. Mantener un buen nivel de líquidos en el cuerpo no solo previene problemas de salud, sino que también mejora la concentración, la energía y la resistencia física. Por eso, te contamos el impacto de la hidratación en el rendimiento físico y mental, por qué es esencial en el entorno laboral y cómo garantizar una correcta ingesta de líquidos a lo largo del día.

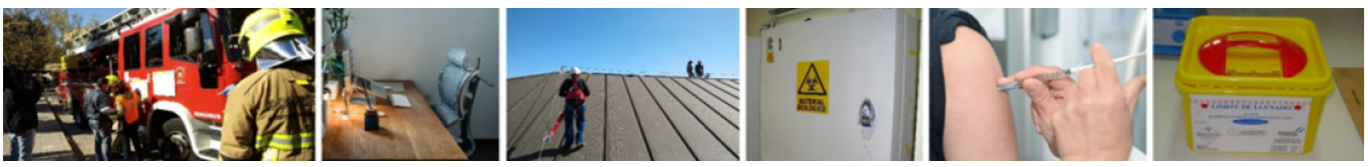
¿Por qué es importante la hidratación para el cuerpo?

El cuerpo humano está compuesto en gran parte por agua, y cualquier nivel de deshidratación puede afectar negativamente su funcionamiento. La falta de líquidos puede provocar **fatiga, dificultades para concentrarse, dolores de cabeza** y una reducción del rendimiento físico.

En el entorno laboral, especialmente en trabajos que requieren esfuerzo físico o **alta concentración**, no beber suficiente agua puede traducirse en una menor productividad y un mayor riesgo de accidentes.

Cómo influye la hidratación en el rendimiento físico

Mantener una **hidratación adecuada** es esencial para que el cuerpo funcione correctamente. Durante el ejercicio o el trabajo físico, el cuerpo pierde agua a través del sudor, lo que puede afectar a la resistencia y a la recuperación muscular.



Unidad de Prevención de Riesgos Laborales
Universidad Zaragoza

INFORMACIÓN 2025:
El impacto de la hidratación en el rendimiento físico y mental

Prevención de la fatiga y aumento de la resistencia

Cuando el cuerpo está deshidratado, el corazón tiene que esforzarse más para bombear sangre y oxígeno a los músculos. Esto provoca una **sensación de cansancio** y reduce la capacidad de mantener el esfuerzo durante periodos prolongados.

Beber suficiente agua antes, durante y después de la actividad física ayuda a mejorar la resistencia, reducir el agotamiento y mejorar el rendimiento general.

Regulación de la temperatura corporal

El sudor es el mecanismo natural del cuerpo para enfriarse durante el ejercicio o en ambientes calurosos. Sin una hidratación adecuada, la capacidad del cuerpo para **regular la temperatura** se ve afectada, aumentando el riesgo de **golpes de calor y fatiga extrema.**

Es crucial **reponer los líquidos perdidos** a través del sudor para mantener el equilibrio térmico y evitar problemas de salud relacionados con el calor.

Cómo influye la hidratación en el rendimiento mental

El cerebro necesita agua para funcionar correctamente. Incluso una ligera deshidratación puede provocar disminución en la memoria, dificultades para resolver problemas y una menor capacidad de concentración.

Mejora de la concentración y la memoria

La **falta de hidratación** puede afectar el flujo sanguíneo al cerebro, reduciendo el oxígeno y los nutrientes disponibles para su funcionamiento. Esto se traduce en mayor dificultad para mantener la concentración y recordar información clave.

Beber agua con regularidad ayuda a mantener la mente alerta y a mejorar la toma de decisiones en el **entorno laboral**.

Reducción del estrés y la ansiedad

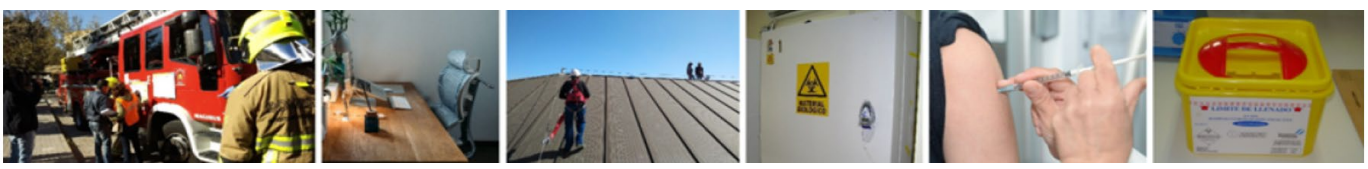
El agua tiene un impacto directo en el **equilibrio hormonal.** La deshidratación puede aumentar los niveles de cortisol, la **hormona del estrés**, lo que provoca mayor ansiedad y sensación de agotamiento.

Mantenerse bien hidratado contribuye a la estabilidad emocional y al bienestar general, lo que permite afrontar las jornadas laborales con mayor claridad y calma.

Consejos para mantenerse hidratado en el trabajo

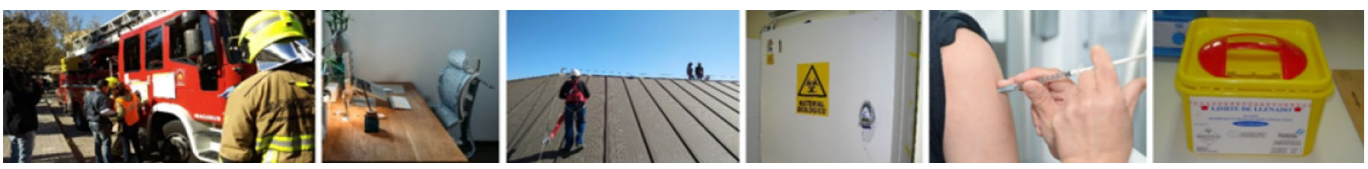
Para garantizar una hidratación adecuada y mejorar el rendimiento en el día a día, es recomendable seguir estas estrategias:

- Beber agua con frecuencia: No esperar a sentir sed, ya que esto indica un nivel de deshidratación leve. Se recomienda un consumo de al menos 2 litros de agua al día.
- Evitar el exceso de cafeína y bebidas azucaradas: Estas pueden contribuir a la deshidratación y afectar la concentración.



INFORMACIÓN 2025:
El impacto de la hidratación en el rendimiento físico y mental

- **Utilizar botellas reutilizables**: Tener una botella de agua en el escritorio o en el área de trabajo ayuda a recordar la importancia de hidratarse.
- **Aumentar el consumo de frutas y verduras**: Alimentos como sandía, pepino y naranjas tienen un alto contenido de agua y contribuyen a la hidratación.

Garantizar una hidratación adecuada es clave para maximizar la productividad y **prevenir problemas de salud.**

Fuente: MAS Prevención