



## LA HIDRATACIÓN EN EL TRABAJO



Plan General de Actividades Preventivas de la  
Seguridad Social 2020



[www.mutuamontanesa.es](http://www.mutuamontanesa.es)

Departamento de Prevención de  
Riesgos Laborales de Mutua Montañesa  
D:L: SA 329-2020



## La importancia de la hidratación

Siempre es necesario hidratarse aunque el esfuerzo que realicemos no sea físico ni muy intenso.

Cualquier actividad incrementa el calor del organismo de forma proporcional a la intensidad de dicha actividad.

Además, la simple actividad celular de nuestro organismo, comporta siempre una pérdida de agua imperceptible a través de la respiración y la piel.

Por ello, nuestra hidratación ha de ir acorde con la actividad que realicemos.

Se recomienda que de media, se han de consumir durante la jornada laboral **1,3 litros de agua**, teniendo en cuenta que cuando aparece la sensación de sed puede haber ya algún nivel de deshidratación. Por ello, hay que tomar líquidos sin esperar a tener sed.

Igualmente importante es llegar al trabajo bien hidratado. Para ello un buen desayuno es fundamental: Se recomienda un vaso de zumo de fruta, taza de leche o derivado, una fruta y un producto a base de cereales.



## Consecuencias de una mala hidratación

A partir del 10% de deshidratación el organismo puede empezar a sufrir ciertos síntomas: sed intensa, debilidad, dolor de cabeza, aceleración del pulso, sequedad en piel y mucosas, fiebre, bajadas de tensión...

Esta deshidratación evidentemente conllevará una pérdida de concentración y un menor rendimiento, aumentando también el riesgo de sufrir un accidente de trabajo.

Por otro lado, beber demasiada agua también puede convertirse en un problema. Un consumo excesivo de líquidos, es un trastorno llamado "potomanía", que se traduce en un deseo frecuente de beber líquido de manera convulsiva y puede representar consecuencias muy negativas para la salud.

## Ventajas de una buena hidratación

Si prevenimos la deshidratación, evitamos los síntomas antes descritos, nuestra concentración en la tarea será óptima y por tanto aumentará el rendimiento, y con ello disminuirá la posibilidad de sufrir un accidente en el trabajo.

Además y por señalar solo alguno de los buenos efectos para la salud:

- Uno o dos vasos de agua por la mañana depuran el organismo y estimulan la diuresis después del descanso nocturno.
- El agua es un buen aliado para disminuir la ansiedad, algunas veces cuando pensamos que tenemos hambre, en realidad tenemos sed.
- Una correcta hidratación ha sido relacionada en diversos estudios con la disminución de la migraña, del riesgo cardiaco y de sufrir cáncer de colon y vejiga, entre otros.

## Consejos

- Debes hidratarte durante todo el año.
- No esperes tener sed para beber líquidos.
- Aumenta el consumo de frutas, verduras y ensaladas.
- En situaciones de enfermedad o pérdida excesiva de líquido, incrementa tu ingesta de líquidos.
- Si eres deportista hidrátate antes, durante y después del deporte.
- Situaciones de estrés, trabajo excesivo, aire acondicionado, pueden contribuir a una mayor pérdida de líquidos.
- El alcohol, las bebidas energizantes y otras ricas en cafeína tienen efecto diurético.
- Ante temperaturas elevadas, aumenta la ingesta de líquidos.
- Asegúrate que el agua o líquidos que ingieres sean seguros (es decir no contaminados).
- Mantén las bebidas a temperatura moderada; si están frías o muy calientes beberás menos.