

Seguridad De Verano

Prevención de la deshidratación en el trabajo



CHARLA DE SEGURIDAD

Prevención de la deshidratación en el trabajo

Datos Sobre la Deshidratación:

- La mayoría de las enfermedades relacionadas con el calor son causadas por la deshidratación.
- Una persona puede sudar alrededor de un litro por hora al realizar trabajos pesados.
- La mayoría de los trabajadores expuestos a condiciones de calor beben menos líquido del necesario porque su respuesta a la sed es insuficiente y va por detrás del nivel actual de deshidratación.
- Cuando una persona tiene sed, ya está deshidratada entre un dos y un tres por ciento. En este punto, es difícil recuperar la hidratación perdida.



Los síntomas que requieren atención de urgencia (aunque sólo se presente un síntoma) incluyen:

- Comportamiento alterado, como ansiedad severa, confusión o incapacidad para mantenerse despierto.
- Mareo que no se alivia tumbándose o que continúa después de permanecer de pie durante 2 minutos.
- Pulso débil y rápido. Piel fría y húmeda o caliente y seca.
- Orinar poco o nada.
- Pérdida de conocimiento.

Buen Indicador de Deshidratación - Color de la Orina

- Cuanto más oscuro sea el color de la orina, más deshidratada estará la persona.
- La orina de color normal es de un amarillo claro.
- La orina de una persona que está un poco deshidratada es de un amarillo brillante. La persona debería beber al menos una taza de agua o dos.
- La orina de una persona muy deshidratada es de color naranja. La persona debería beber al menos un litro de agua o más.

Prevención de la Deshidratación:

- En lugar de depender de la sed, los trabajadores deben beber agua fresca, de 5 a 7 onzas, cada 15 a 20 minutos.
- Beba de 8 a 10 vasos de agua al día. Las bebidas deportivas (Gatorade o Powerade) también son buenas opciones para la rehidratación.
- No consuma bebidas con cafeína, como el café y las colas. Aumentan la producción de orina y te deshidratan más rápido.
- No consuma bebidas alcohólicas. Solo aumentan la deshidratación y dificultan la toma de decisiones acertadas.
- Deje de trabajar al aire libre o en el calor al primer signo de mareo, vértigo o fatiga.
- Lleve una capa de ropa ligera y de color claro cuando se trabaja o hace ejercicio al aire libre. Reemplazar la ropa empapada de sudor por ropa seca tan pronto como sea posible.
- Beba antes, durante y después del trabajo físico para reponer el líquido corporal perdido por la transpiración.
- Anticipe las condiciones que aumentarán la necesidad de agua, como las altas temperaturas, la humedad, el uso de ropa protectora y la dificultad del trabajo.

