

La importancia de consumir agua



IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN

- La hidratación es fundamental para el buen funcionamiento del organismo.
- Aproximadamente el 60% de nuestro peso es agua y ésta se considera ya como un **elemento esencial para la mayoría de los procesos fisiológicos**, desde la digestión hasta la absorción, pasando por la eliminación de desechos y toxinas y también para la estructura y función del aparato circulatorio.
- **El agua que ingerimos ha de garantizar una correcta hidratación en cualquier actividad o circunstancia de nuestra vida**, como elemento clave para el mantenimiento de un buen estado de salud.
- **Es muy importante mantener una hidratación adecuada y constante a lo largo de toda la jornada laboral** ya que la pérdida de agua en nuestro organismo se produce de forma constante y generalmente, si estamos inmersos en nuestro trabajo, solo bebemos de forma intermitente o muy esporádica.

EFFECTOS DE LA DESHIDRATACIÓN EN EL ENTORNO LABORAL

- Cuando la deshidratación excede un 2% del peso corporal, el rendimiento y la capacidad de trabajo disminuyen, y más aún si se trabaja con calor.
- La deshidratación también afecta a la toma de decisiones y la función cognitiva, traduciéndose en **un descenso de la productividad y un aumento del riesgo laboral**.



- Una correcta hidratación puede prevenir muchos accidentes laborales y situaciones de bajo rendimiento, así como mejorar la sensación de bienestar de los trabajadores.
- Una falta de hidratación interna puede muchas veces pasar inadvertida y generar problemas como: dolores de cabeza, cansancio, falta de concentración y calambres. Existen ciertos **síntomas que produce la deshidratación y que son sencillos de detectar, como pueden ser:**
 - **Boca seca**
 - **Debilidad**
 - **Dolor de cabeza**
 - **Sequedad de la piel**
 - **Confusión**
 - **Fatiga**
- En general, la deshidratación crónica se asocia a un mayor riesgo de caídas, infección del tracto urinario, formación de cálculos renales, enfermedad dental, trastornos broncopulmonares, estreñimiento, dolores de cabeza y migrañas. Además, la deshidratación puede conducir a un nivel incontrolado de azúcar en sangre en personas con diabetes.
- **Si pasamos un tiempo prolongado sin ingerir agua, nuestro cuerpo puede llegar a perder hasta el 10%** de su peso en forma de agua, una deshidratación superior a este porcentaje, requiere asistencia médica para poder recuperarse.
- **Cuando el trabajo se desarrolla en oficinas** con aire acondicionado o calefacción, se genera un ambiente más seco de lo normal, lo que **da lugar a mayores pérdidas** de agua a través de los pulmones y de la piel.

- En estos espacios, también conviene cuidar el adecuado aporte hídrico, para evitar estados de deshidratación que, aunque sean de carácter leve, **pueden ocasionar un deterioro del bienestar y el rendimiento laboral.**

PAUTAS PARA UNA CORRECTA HIDRATACIÓN EN EL TRABAJO

- Según los especialistas en salud y nutrición, **la hidratación es siempre necesaria y proporcional a la intensidad de la actividad desarrollada.**
- La actividad celular del organismo y la vaporización por la respiración y la piel, comportan una pérdida imperceptible de agua, por lo que **es necesario reponer esta pérdida aunque no se realicen esfuerzos físicos intensos, como ocurre en algunos puestos de trabajo más sedentarios.**
- Las necesidades hídricas son diferentes en cada persona, dependen no sólo del sexo, la edad y el individuo, sino también de diferentes factores que están presentes en la vida del adulto, en particular: el **tipo de trabajo que se realiza**, la **intensidad y duración** del mismo, así como **factores ambientales** como son la temperatura y la humedad relativa del lugar o lugares donde se realiza.
- La norma general es beber al menos cada dos horas, unos 300 ml, a pequeños sorbos, sin tener que esperar a tener sed, para mantener los niveles de hidratación adecuados, que están en torno a los **2-2,5 litros al día** (unos 8 vasos).
- La actividad física y temperatura ambiental son factores determinantes de la cantidad de ingesta de agua necesaria, aunque existen otros como la humedad y el movimiento del

aire. Todos estos factores condicionan la cantidad de agua que deberíamos beber diariamente, hasta el punto de llegar a incrementar varias veces las necesidades hídricas diarias de nuestro organismo. **Como norma general se recomienda beber un litro de agua por kilo de peso corporal perdido.**

- Es importante acudir al trabajo bien hidratado y reponer la cantidad adecuada de agua durante toda la jornada según el tipo, duración y la intensidad del trabajo que realizamos, así como **descansar periódicamente para rehidratarnos** y reponer energía.

CONSEJOS PARA HIDRATARNOS EN NUESTRO LUGAR DE TRABAJO

Para evitar la deshidratación en nuestro trabajo, se recomiendan una serie de consejos, pautas y hábitos para asegurarnos, no solo un nivel hídrico adecuado, sino también rendir más en el trabajo y sentirnos mejor.

TRABAJADORES

- **Beber a pequeños sorbos 1 ó 2 vasos de agua al levantarse**, sirve para recuperar los líquidos perdidos durante el sueño, nos ayuda a la movilidad intestinal, a la activación de nuestro organismo y a llegar bien hidratados al trabajo.
- **Antes de salir de casa, no te olvides de coger una botella de agua** te permitirá mantener un nivel de hidratación adecuado y constante durante el trayecto al trabajo.
-



- **A la hora de la comida elige agua en vez de otras bebidas:** beber a pequeños sorbos durante la ingesta de alimentos te facilitará la digestión y la absorción de nutrientes y vitaminas necesarias para el buen funcionamiento del organismo.
- **Beber a pequeños sorbos un vaso de agua antes de acostarte,** ayuda a nuestros riñones a procesar las toxinas y desechos del organismo acumulados a lo largo del día, a la regeneración de las células y nuestros tejidos, y a prevenir derrames cerebrales e infartos.
- **Durante el trabajo evita comidas copiosas** y realiza una dieta equilibrada rica en vegetales, verduras y frutas.
- **No confiar únicamente en la sensación de sed para beber.** Tener cerca una botella de Agua Mineral Natural te ofrecerá la garantía y la seguridad de hidratarte de forma sana y natural a lo largo de toda tu jornada laboral.

EMPRESA

- **Inclusión** de prácticas que fomenten el consumo de agua y una cultura adecuada de la hidratación.
- **Educar** a las personas (especialmente a aquellos que trabajan en ambientes calurosos) a comprender los riesgos de la deshidratación y a identificar cuándo ésta ocurre.
- **Fomentar** la ingesta adecuada de agua y hacer hincapié en la importancia de mantener una dieta equilibrada y una actividad física moderada.
- Si eres responsable de un equipo de personas, **recomiéndales** que beban periódicamente agua, cada 20 ó 30 min (unos 50 cl), despacio y a pequeños sorbos. Les ayudará a mejorar su rendimiento, su nivel de concentración y a combatir el cansancio.