# HIDRATACIÓN ANTE ESTRÉS POR CALOR

**BEBER SUFICIENTES LÍQUIDOS ES UNA DE LAS COSAS MÁS IMPORTANTES QUE USTED PUEDE HACER PARA PREVENIR LAS ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR. EL AGUA ES GENERALMENTE SUFICIENTE PARA LA HIDRATACIÓN.**

## PRUEBA DEL COLOR DE LA ORINA

BIEN HIDRATADO

HIDRATADO

DESHIDRATADO

¡Beba agua!

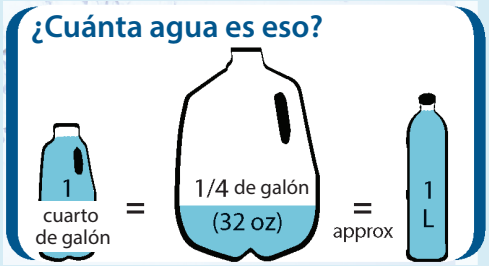
GRAVEMENTE DESHIDRATADO, Beba agua de inmediato.

### Hidrátese Antes del Trabajo

- Estar hidratado cuando se empieza a trabajar hace más fácil poder mantenerse hidratado durante todo el día.
- Si usted está deshidratado cuando comienza a trabajar, es posible que no pueda beber lo suficiente para ponerse al día con la necesidad de agua de su cuerpo.

### Hidrátese Durante el Trabajo

- Beba antes de sentir sed. Para cuando siente sed, ya estará demorado con la reposición de líquidos. La deshidratación es un contribuyente primario del agotamiento por calor.
- Su rendimiento en el trabajo puede verse afectado cuando está deshidratado, incluso si usted no lo nota.




- Cuando trabaje bajo el calor, beba 1 vaso (8 onzas) de agua cada 15 – 20 minutos.
- Esto significa entre ¾ de un cuarto de galón – 1 cuarto entero de galón (24 – 32 onzas) por hora.
- Beber a intervalos más cortos es más efectivo que beber cantidades grandes con poca frecuencia.
- ¡No beba más de 48 oz (1½ cuarto de galón) por hora! Beber demasiada agua u otros líquidos (bebidas deportivas, bebidas energizantes, etc.) puede causar una emergencia médica debido a que la concentración de sal en la sangre es demasiado baja. ¿Cuánta cantidad de agua significa eso?

### Hidrátese Después del Trabajo

- La mayoría de las personas necesitan varias horas para beber suficientes líquidos para poder reemplazar lo que han perdido debido al sudor. Cuanto antes comience, menor será la presion que le imponga a su cuerpo debido a la deshidratación.
- Hidratarse después del trabajo es aún más importante si usted trabajas bajo el calor de forma habitual. La deshidratación crónica aumenta el riesgo de padecer alguna condición médica, tal como piedra en los riñones.

# HIDRATACIÓN ANTE ESTRÉS POR CALOR

LANE COUNTY OREGON

## QUE DEBO BEBER

### AGUA

El agua casi siempre mantendrá la hidratación durante el trabajo bajo el calor, siempre y cuando consuma las comidas habituales para poder reemplazar la sal perdida debido al sudor.

## QUÉ SE DEBE EVITAR

**Bebidas Energizantes**

- Algunas bebidas energizantes contienen más cafeína que las raciones normales de café, té o sodas.
- Beber varias bebidas energizantes al día puede aumentar los niveles de cafeína lo suficiente como para afectar al corazón. Los altos niveles de cafeína pueden ser riesgosos cuando se suman al estrés que el calor le impone a su cuerpo.
- Muchas bebidas energizantes contienen igual cantidad de azúcar o más que las sodas, lo cual agrega cientos de calorías adicionales a su alimentación.

**Alcohol**

- El alcohol puede causar deshidratación.
- Beber alcohol dentro de las 24 horas antes de trabajar bajo el calor puede aumentar el riesgode enfermedades causadas por el calor.

## ¿Y QUÉ TAL LAS TABLETAS O PASTILLAS DE SAL?

NIOSH no recomienda tomar pastillas de sal. En la mayoría de los casos, la sal puede ser sustituida al consumir las comidas y refrigerios habituales a lo largo del día. No debe saltar comidas.

## ¿Y QUÉ TAL LA CAFEÍNA?

La cantidad de cafeína en el té, el café y en las sodas probablemente no tendrá un efecto en la hidratación general.

## ¿NECESITO BEBIDAS DEPORTIVAS?

En general, consumir las comidas habituales con la cantidad de agua adecuada es suficiente para mantener el equilibrio entre el agua y los electrolitos. Bajo condiciones de sudor prolongado de varias horas, las bebidas deportivas con electrolitos equilibrados son otra opción para poder sustituir la sal perdida debido al sudor. El consumo en exceso de bebidas deportivas agregará calorías innecesarias a su alimentación debido al azúcar agregado.

CDC NIOSH