

# ¡MANTÉNGASE HIDRATADO!

Prevenga enfermedades causadas por el calor en trabajadores que trabajan al aire libre



## ¿POR QUÉ MANTENERSE HIDRATADO?

El sudor sirve para enfriar el cuerpo, pero a la vez hace que el cuerpo pierda sal y otros electrolitos, lo que puede causar calambres musculares y otros problemas de salud. Al trabajar en altas temperaturas es esencial mantenerse hidratado para poder evitar la insolación y reponer los electrolitos perdidos por el sudor.

## ¿QUÉ SE DEBE BEBER?

- El **agua** es la mejor opción ya que sirve para mantenerse hidratado durante las horas laborales
- Es necesario proporcionar bebidas con electrolitos a las personas que trabajen al aire libre y en calor por muchas horas
- Comer de forma regular también sirve para reponer la sal que se pierde por el sudor

## ¿QUÉ NO SE DEBE BEBER?

- **Bebidas azucaradas o con cafeína** como refrescos o café en exceso
- **Bebidas energizantes**, ya que estas pueden contener más cafeína que el café y más azúcar que algunos refrescos
- **Alcohol**, ya que puede causar deshidratación y aumentar el riesgo de insolación



## ¿CON QUÉ FRECUENCIA SE DEBE BEBER AGUA?

- **¡No debe esperar hasta sentir sed para beber agua!**
- Beber agua antes, durante y después del turno de trabajo para mantener la hidratación
- Los trabajadores deben beber:
  - Al menos 1 taza (8 onzas) de agua cada 15-20 minutos, o sea unas 32 onzas por hora
  - No más de 48 onzas por hora
  - Poco a poco, no toda el agua de una sola vez



### ¿Cuánto es 32 onzas?



## ¡TIENE DERECHO A CONDICIONES LABORALES SEGURAS!

Los empleadores son responsables de proteger a los trabajadores de la insolación y de fomentar una hidratación adecuada de la siguiente manera:

- Asegurar que los trabajadores tengan agua, descanso y sombra
- Animar a los trabajadores a beber suficiente agua
- Proporcionar fácil acceso a agua fría en las zonas de trabajo
- Proporcionar productos con electrolíticos para los trabajos prolongados en el calor
- Educar a los trabajadores sobre la importancia de la hidratación

### OSHA - Programa de Énfasis Nacional sobre el Calor:

[osha.gov/sites/default/files/enforcement/directives/CPL\\_03-00-024.pdf](https://www.osha.gov/sites/default/files/enforcement/directives/CPL_03-00-024.pdf)

- **Mantener a los trabajadores bien hidratados:** [osha.gov/sites/default/files/publications/OSHA4373.pdf](https://www.osha.gov/sites/default/files/publications/OSHA4373.pdf)
- **Tome medidas ahora para prevenir las enfermedades relacionadas con el calor en el trabajo | Blogs | CDC:** [blogs.cdc.gov/niosh-science-blog/2023/06/08/heat-stress-spanish](https://blogs.cdc.gov/niosh-science-blog/2023/06/08/heat-stress-spanish)
- **Estrés por calor: Hidratación:** [cdc.gov/niosh/mining/UserFiles/works/pdfs/HeatStress-Hydration-2017-126\\_es\\_508.pdf](https://www.cdc.gov/niosh/mining/UserFiles/works/pdfs/HeatStress-Hydration-2017-126_es_508.pdf)
- **Estrés por calor: Información general:** [cdc.gov/niosh/mining/UserFiles/works/pdfs/HeatStress-Overview-2017-123\\_es\\_508.pdf](https://www.cdc.gov/niosh/mining/UserFiles/works/pdfs/HeatStress-Overview-2017-123_es_508.pdf)
- **Enfermedades relacionadas con el calor:** [cdc.gov/es/disasters/extremeheat/warning.html](https://www.cdc.gov/es/disasters/extremeheat/warning.html)
- **Datos Breves de NIOSH: Protéjase del estrés por calor:** [cdc.gov/spanish/niosh/docs/2010-114\\_sp/default.html](https://www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/2010-114_sp/default.html)