



HIDRATACIÓ EN L'ÀMBIT LABORAL

Hi ha moltes activitats laborals que exigeixen un gran esforç i que, sovint, es desenvolupen en condicions ambientals dures i extremes. Aquestes condicions originen, entre d'altres, una **des-hidratació** o dèficit de líquid (aigua i sals minerals) del nostre cos, causada per una sudoració excessiva (en l'intent de regular la nostra temperatura corporal) i que té una greu repercussió en la salut dels treballadors i treballadores.

L'**aigua és el component químic principal del cos** (al voltant de dos terços del nostre pes) i, per tant, necessari perquè l'organisme pugui desenvolupar bé les seves funcions. Estar ben hidratat o hidratada **constantment** per mantenir un adequat **balanç hídric** (equilibrant pèrdues amb ingesta) és indispensable per mantenir un **bon estat de salut. És per això que es recomana la ingesta de 2 litres d'aigua aproximadament** (encara que les quantitats poden estar condicionades per diversos factors, tant de naturalesa individual com laboral).

Funcions de l'aigua en l'organisme:

- **Termoreguladora**, manté una temperatura corporal necessària per al bon funcionament mitjançant la transpiració.
- **Dissolvent**, ja que aporta el medi aquós on tenen lloc totes les reaccions químiques cel·lulars metabòliques necessàries per al bon funcionament del cos.
- **De transport**, perquè afavoreix tant el trasllat de nutrients a les cèl·lules com el de les substàncies de desfet per a la seva correcta eliminació.
- **Estructural**, en mantenir la resistència i l'estabilitat a les cèl·lules de l'organisme.

- **Lubrificant i d'amortiment**, perquè afavoreix la mobilitat i esmorteix el frec de les articulacions del nostre cos.



Factors de risc que acceleren el procés de deshidratació en l'àmbit laboral:

- **Intensitat** de la carga de trabajo (tanto física como mental).
- **Condicions termohigromètriques** (temperatura i humitat) elevades, sigui desenvolupant **treballs a la intempèrie** o treballs a l'interior exposats a **focus d'emissió tèrmica**.
- **Moviment de l'aire**, especialment en feines desenvolupades a l'interior.
- **Roba de treball i equips de protecció individual**.
- **Duració** del treball, desenvolupat en les condicions anteriors.



- **Persones treballadores vulnerables** (embarassades, amb **patologies cròniques** com ara insuficiència cardíaca,* persones amb discapacitat, persones d'edat avançada, persones sense un estil de vida saludable, etc.).

* Cal considerar la influència de la medicació, com és el cas dels diürètics, utilitzats en tractaments per controlar la tensió arterial, que afavoreixen la deshidratació.

Síntomes de la deshidratació:

- Set.
- Marejos.
- Cefalea.
- Ensopiment.
- Cansament.
- Dificultat en l'atenció i la concentració, pèrdua de memòria.
- Boca i pell seques.
- Rampes musculars.
- Suor freda.
- Taquicàrdia.
- Baixa pressió arterial.
- En situacions extremes, visió borrosa i, fins i tot, pèrdua de coneixement.



Recomanacions per a una hidratació adequada al lloc de treball:

- Establir una **rutina d'hidratació al llarg de tota la jornada laboral. Beure amb freqüència, de forma continuada i progressivament** (en funció del tipus de treball), tot i que no es tingui set. Els llocs de treball han de disposar d'aigua potable a bastament i fàcilment accessible. Cal evitar tota circumstància que possibiliti la contaminació de l'aigua potable. A les fonts d'aigua s'hi ha d'indicar si aquesta és o no potable, sempre que hi pugui haver dubtes (annex V Reial decret 486/1997). Més específicament, en les obres de construcció, els treballadors han de disposar d'aigua potable i, si escau, d'una altra beguda apropiada no alcohòlica a bastament, tant als locals que ocupin com prop dels llocs de treball (annex IV Reial decret 1627/1997).
- Adoptar estils de vida saludables. Mantenir una **dieta equilibrada rica en fruita i verdura** (el menjar condiciona la quantitat de líquids que aportem a l'organisme i també té efecte directe en l'estimulació de la set). Evitar àpats copiosos i amb greixos, i el consum de begudes ensucrades, alcohol i cafeïna. De la mateixa manera, l'empresa ha d'exercir un paper fonamental en la promoció d'hàbits saludables entre la plantilla.
- Establir **protocols d'actuació per a treballs a la intempèrie**, decidint les mesures necessàries per garantir que es duguin a terme en condicions de seguretat i salut. Tenir en compte la previsió meteorològica per alertes d'altres temperatures, adaptar-hi la jornada laboral, limitar la intensitat o durada de treballs, fer pauses/descansos necessaris, afavorir l'ús de gorres/cascs per protegir el cap del sol, protectors solars SF50 o més, etc. (disposició final primera del Reial decret llei 4/2023). Per a més informació,



descarregueu la nostra fitxa: [Treballs a la intempèrie, mesures preventives.](#)

- De la mateixa manera, cal implantar les mesures necessàries per oferir unes **condicions termohigromètriques adequades** al tipus de treballs desenvolupats a l'interior, **i garantir una ventilació** del lloc de treball (annex III Reial decret 486/1997).
- Per evitar la deshidratació, es recomana, d'una banda, que la **roba de treball** sigui folgada i còmoda, a més d'estar fabricada amb materials que facilitin la transpiració, i d'altra, fer **pauses i descansos** amb freqüència i d'acord amb el tipus de feina i les condicions ambientals.
- **Cal reforçar les mesures** anteriors per a tot el col·lectiu anteriorment establert com a **persones vulnerables**, i dur a terme un **control mèdic periòdic amb Vigilància de la Salut**.



Beneficis per al **nostre organisme** derivats d'una hidratació òptima:

- Contribució al **correcte funcionament de**:
 - **Els ronyons** i prevenció de malalties associades a aquests (càlculs renals).
 - **El sistema immunitari**, per ajudar a prevenir aparició de malalties infeccioses o reumàtiques (artritis) i d'alguns tipus de càncer (bufeta i còlon).
 - **El cor**, per afavorir la salut cardiovascular.
 - **L'aparell locomotor** (per mantenir els músculs i les articulacions lubricats i guanyar resistència als lligaments, la qual cosa redueix el risc de sofrir enrampades i esquinços).
 - **L'aparell respiratori** (per disminuir la probabilitat d'infeccions virals (hidrata les mucoses, la gola, els bronquis i els pulmons).
 - **Respostes cognitives**, y, per tant, d'una **correcta activitat intel·lectual**.
- Contribució a una **millor salut bucodental**.
- Contribució a **mantenir una temperatura corporal adequada**, per evitar sofrir síncope i cops de calor. Per a més informació, descarregueu el nostre tríptic sobre com actuar davant un cop de calor o dels principals símptomes de [cop de calor](#) i mireu el següent [vídeo](#).

Beneficis en l'àmbit laboral derivats d'una hidratació òptima:

- **Disminuir la sinistralitat, evitant accidents de treball; millorar l'atenció i la concentració i, per tant, el rendiment i productivitat** de l'empresa.
- **Contribuir al foment de la promoció de la salut**, a través d'adopció d'hàbits saludables, amb la consegüent millora de la salut i el benestar de les persones treballadores.