



HIDRATACIÓN EN EL ÁMBITO LABORAL

Existen muchas actividades laborales que exigen un gran esfuerzo y que, en muchas ocasiones, se desarrollan en condiciones ambientales duras y extremas. Estas condiciones originan, entre otras, una **deshidratación** o déficit de líquido (agua y sales minerales) de nuestro cuerpo, causado por una sudoración excesiva (en el intento de regular nuestra temperatura corporal), conllevando una grave repercusión en la salud de los trabajadores y trabajadoras.

El **agua es el componente químico principal del cuerpo** (alrededor de dos tercios de nuestro peso) y por tanto necesario para que nuestro organismo pueda desarrollar bien sus funciones. Estar bien hidratado, o hidratada, **constantemente** para mantener un adecuado **balance hídrico** (equilibrando pérdidas con ingesta) es indispensable para mantener un **buen estado de salud. Es por ello, que se recomienda la ingesta de 2 litros de agua aproximadamente** (aunque las cantidades pueden estar condicionadas a diversos factores, tanto de naturaleza individual como laboral).

Funciones del agua en el organismo:

- **Termoreguladora**, mantiene una temperatura corporal necesaria para su correcto funcionamiento mediante la transpiración.
- **Disolvente**, aportando el medio acuoso donde tienen lugar todas las reacciones químicas celulares metabólicas necesarias para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo.
- **Transporte**, favoreciendo tanto el traslado de nutrientes a las células como sustancias de deshecho para su correcta eliminación.

- **Estructural**, manteniendo resistencia y estabilidad a las células del organismo.
- **Lubrificante y amortiguación**, favoreciendo la movilidad y amortiguando el roce de las articulaciones de nuestro cuerpo.



Factores de riesgo aceleran el proceso de deshidratación en el ámbito laboral:

- **Intensidad** de la carga de trabajo (tanto física como mental).
- **Condiciones termohigrométricas** (temperatura y humedad) elevadas, bien sea desarrollando **trabajos a la intemperie**, como trabajos en interior expuestos a **focos de emisión térmica**.
- **Movimiento del aire**, especialmente en trabajos desarrollados en interior.
- **Ropa de trabajo y equipos de protección individual**.



- **Duración** del trabajo, desarrollado en condiciones anteriores.
- **Personas trabajadoras vulnerables** (embarazadas, con **patologías crónicas** como p.e. insuficiencia cardiaca*, personas con discapacidad, personas de edad avanzada, personas sin adopción de estilos de vida saludables, etc.).

** Considerar la influencia de la medicación, como es el caso de los diuréticos, utilizados en tratamientos para controlar la tensión arterial, que favorecen la deshidratación.*

Síntomas de la deshidratación:

- Sed.
- Mareos.
- Cefalea.
- Aletargamiento.
- Cansancio.
- Dificultad de la atención y concentración, pérdida de memoria.
- Boca y piel seca.
- Calambres musculares.
- Sudor frío.
- Taquicardia.
- Baja presión arterial.
- En situaciones extremas, visión borrosa e incluso pérdida de conocimiento.



Recomendaciones para una adecuada hidratación en el lugar de trabajo:

- Establecer una **rutina de hidratación a lo largo de toda la jornada laboral. Beber con frecuencia, de forma continuada y progresivamente** (en función del tipo de trabajo), aun cuando no se tenga sed. Los lugares de trabajo dispondrán de agua potable en cantidad suficiente y fácilmente accesible. Se evitará toda circunstancia que posibilite la contaminación del agua potable. En las fuentes de agua se indicará si ésta es o no potable, siempre que puedan existir dudas al respecto (Anexo V Real Decreto 486/1997). Más específicamente, en las obras de construcción los trabajadores deberán disponer de agua potable y, en su caso, de otra bebida apropiada no alcohólica en cantidad suficiente, tanto en los locales que ocupen como cerca de los puestos de trabajo (Anexo IV Real Decreto 1627/1997).
- Adoptar estilos de vida saludables. Mantener una **dieta equilibrada rica en fruta y verdura** (la comida condiciona la cantidad de líquidos que aportamos a través de la misma al organismo, y también tiene efecto directo en la estimulación de sed). Evitar comidas copiosas y con grasas, el consumo de bebidas azucaradas, alcohol y cafeína. Del mismo modo, la empresa desempeñará un papel fundamental en la promoción de hábitos saludables entre su plantilla.
- Establecer **protocolos de actuación para trabajos a la intemperie**, estableciendo las medidas necesarias para garantizar su ejecución en condiciones de seguridad y salud. Tener en cuenta la previsión meteorológica por alertas de altas temperaturas, adaptando la jornada laboral, limitando la intensidad y/o duración de trabajos, realizando pausas/descansos necesarios, favoreciendo el uso de gorras/



casco para proteger la cabeza del sol, protectores solares SF50 o más, etc. (Disposición final primera Real Decreto-Ley 4/2023). Para más información descargue nuestra ficha: [Trabajos a la intemperie, medidas preventivas](#).

- Del mismo modo, se implantarán las medidas necesarias para ofrecer unas **condiciones termohigrométricas adecuadas** al tipo de trabajos desarrollados en interior, **garantizando una ventilación** del lugar de trabajo (Anexo III Real Decreto 486/1997).
- Para evitar una deshidratación, se recomienda, por una parte, que la **ropa de trabajo** sea holgada y cómoda, además de estar fabricada por materiales que faciliten la transpiración, y por otra, realizar **pausas y descansos** con frecuencia y acorde al tipo de trabajo y condiciones ambientales.
- **Reforzar las medidas** anteriores para todo el colectivo anteriormente establecido como **personas vulnerables**, llevando a cabo un **control médico periódico** con Vigilancia de la Salud.



Beneficios para nuestro organismo derivado de una hidratación óptima:

- Contribución al **correcto funcionamiento de**:
 - **Los riñones** y prevención de enfermedades asociados al mismo (cálculos renales).
 - **El sistema inmunológico**, ayudando a prevenir la aparición de enfermedades infecciosas, reumáticas (artritis) y la aparición de algunos tipos de cáncer (vejiga y colon).
 - **El corazón**, favoreciendo la salud cardiovascular.
 - **El aparato locomotor** (manteniendo los músculos y articulaciones lubricados, ganando resistencia en los ligamentos, lo que reduce el riesgo de sufrir calambres y esguinces).
 - **El aparato respiratorio** disminuyendo la probabilidad de infecciones virales (hidrata las mucosas, garganta, bronquios y pulmones).
 - **Respuestas cognitivas**, y, por tanto, de una **correcta actividad intelectual**.
- Contribución a una **mejor salud bucodental**.
- Contribución a **mantener una temperatura corporal adecuada**, evitando sufrir síncope y golpes de calor. Para más información descargue nuestro tríptico de cómo actuar ante un golpe de calor o de los principales síntomas de [golpe de calor](#) visualizando el siguiente [video](#).

Beneficios en el **ámbito laboral** derivado de una hidratación óptima:

- **Disminuir la siniestralidad, evitando accidentes de trabajo, mejora de la atención, concentración y por tanto rendimiento y productividad** de la empresa.
- **Contribución al fomento de la promoción de la salud**, a través de adopción de hábitos saludables, con la consecuente mejora de la salud y bienestar de las personas trabajadoras.