

## REVISIÓN DE PEE-R

POR AARON WEIDMAN, MS, ATC, CEAS

a hablar sobre playas, lagos, barbacoas, béisbol, el 4 de julio, jugar al golf, o cualquiera de las otras actividades veraniegas que tanto nos gustan a todos? Oh... lo hiciste, ¿eh? Bueno, ¿sabes qué tienen en común todas esas actividades que no son sobre el verano? Para llegar a disfrutarlos al máximo debes estar adecuadamente hidratado. Boom, de vuelta al tema!!

### DECODIFICANDO TU NIVEL DE HIDRATACIÓN

Como atleta industrial, debe saber que la hidratación es un componente clave para rendir al máximo en el trabajo, pero incluso fuera del trabajo debe tomárselo con la misma seriedad. Nos damos cuenta de que este no es el tema más glamoroso, y aún menos glamoroso es la forma más fácil de saber si se está hidratando adecuadamente - el color de su orina. Como dije, no es lo más glamoroso de lo que hablar, pero es muy efectivo y fácil. Así que aquí vamos, decodifiquemos lo que nuestros cuerpos nos dicen sobre nuestro nivel de hidratación.

#### Prácticamente transparente:

Puede pensar que aquí es donde quiere estar en lo que respecta al nivel de hidratación, pero esto significa que está demasiado hidratado. Así que tranquilízate, con el agua un rato.

#### Color limonada débil:

Felicidades, estás bien hidratado. Sigue haciendo lo que estás haciendo porque claramente estás bebiendo suficientes líquidos. Esto no significa que dejes de hidratarte, sino que sigas haciendo lo que sea que estés haciendo porque ¡está funcionando!

#### Color de la cerveza Corona:

No, no agares otro, todavía estamos hablando del color de tu orina aquí. Esto también significa que lo está haciendo bien en lo que respecta a la hidratación, pero debe considerar aumentar la ingesta de líquidos pronto, especialmente si está sudando mucho debido a la actividad.

**Aaron Weidman, MS, ATC, CEAS** || Aaron es un entrenador atlético certificado en el área de Normal, IL. Aaron ha pasado su carrera ayudando a atletas, pacientes y miembros del equipo a prevenir y recuperarse de lesiones y le apasiona la prevención. Cuando Aaron no está en el trabajo, disfruta viajar con su esposa o estar en casa mimando a Zoey, su terrier escocés.



VOLUMEN 9 | NUMERO 27 | ARCHIVO

¡¡Oficialmente es verano!!! Eso significa que es hora de hablar sobre el tema favorito de todos: **¡¡HIDRATACIÓN ADECUADA!!** ¡¡Espera, vuelve!! ¿Pensaste que iba



**Color ámbar:** De acuerdo, jefe, es hora de tomar esa botella de agua y comenzar a aumentar la ingesta de líquidos. Ahora está en camino a "Ciudad de la Deshidratación," población: ¡USTED! Esto no significa empezar a tragar agua hasta que te duela el estómago. Pero definitivamente deberías convertirlo en una prioridad para obtener más fluidos en ti. aumentar su ingesta de líquidos inmediatamente!



**Color de uñas oxidadas:** Ahora. Ahora es el momento de tomar un descanso y hacer que sea una prioridad obtener agua en su sistema. Mientras lo hace, también debe agregar algún tipo de bebida electrolítica a su rutina porque su cuerpo tiene una gran necesidad de hidratación. Si tu orina es de este color ya no es una opción. ¡Necesita aumentar su ingesta de líquidos inmediatamente!

Eso no fue tan malo, ¿verdad? Ahora salgan y haz todas esas divertidas actividades de verano que te encantan hacer. Ahora estás PREPARADO para afrontar el verano.



Este es difícil, pero te ayudará con tu nivel de hidratación y muchas otras cosas, especialmente durante el calor de los meses de verano. Cuando te despiertes por la mañana, bebe de 12 a 16 onzas de agua antes de ir al café. ¡Ay! Lo sé, pero tu cuerpo te lo agradecerá.

**Work Right NW** está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.