



OBRAS HIDRÁULICAS

POR LINDSAY YOKUM, PT, DPT

Para los trabajadores que dependen de su cuerpo para realizar su trabajo (trabajadores de la construcción, personal de almacén, paisajistas, personal de emergencias), la hidratación no es solo un consejo de bienestar, es un salvavidas. El agua regula la temperatura corporal, lubrica las articulaciones y mantiene los músculos al máximo rendimiento.

Incluso una deshidratación leve puede provocar fatiga, tiempos de reacción más lentos y menor resistencia. Todos estos factores pueden representar riesgos graves cuando la seguridad y la productividad están en juego. El agua es más que un refresco. ¡Es un combustible esencial!

SUDOR, ESFUERZO Y EL COSTO OCULTO DE LA DESHIDRATACIÓN

Levantar objetos pesados, el esfuerzo prolongado y la exposición al calor provocan una rápida pérdida de agua y electrolitos en el cuerpo. Si no se reponen, esto puede causar mareos, dolores de cabeza, calambres y, en casos graves, agotamiento por calor o insolación. Los trabajadores en entornos al aire libre o con altas temperaturas son aún más vulnerables. La falta de hidratación no solo pone en peligro la salud, sino que también puede aumentar los errores, los accidentes y la pérdida de tiempo de trabajo.



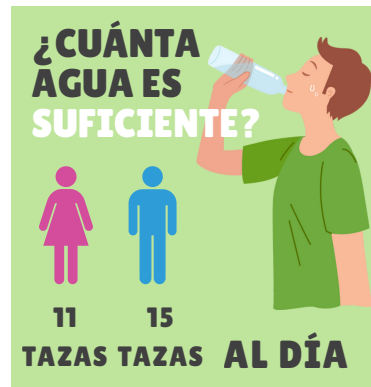
¿PUEDO COMPROBAR MI NIVEL DE HIDRATACIÓN?

¡Claro que sí! La próxima vez que vayas al baño, fíjate en el color de tu orina. [Consulta esta tabla](#) para saber cuál es tu nivel ideal.

¿CUANTO ES SUFICIENTE?

Debes esforzarte por beber al menos lo siguiente al día:

- **Hombres:** aproximadamente 15.5 tazas o 124 onzas
- **Mujeres:** aproximadamente 11.5 tazas o 92 onzas



Esto incluye el agua de bebidas y alimentos. Ten en cuenta que, si trabajas en un entorno caluroso y físicamente exigente, probablemente necesites 30 onzas adicionales o más durante el turno.

Escucha a tu cuerpo. Si tienes sed, orina oscura o te sientes fatigado, ¡es hora de beber!

LA MEJOR HERRAMIENTA DE RENDIMIENTO QUE YA TIENES

Olvidate de los suplementos caros. El agua sigue siendo el potenciador del rendimiento más potente disponible. Beber a sorbos regularmente a lo largo del día ayuda a mantener niveles de energía estables, a mantener la concentración y a prevenir el desgaste físico que provoca el esfuerzo prolongado.

Las bebidas ricas en electrolitos pueden ser beneficiosas durante turnos especialmente calurosos o extenuantes, pero para la mayoría de los trabajadores, ¡el agua es la mejor opción!



INCORPORAR LA HIDRATACIÓN A LA JORNADA LABORAL

La clave para hidratarse no es beber un galón durante el almuerzo, sino hacerlo de forma constante. Se recomienda beber pequeñas cantidades con frecuencia, ANTES de que te dé sed. Bebe un vaso de agua al despertar, de camino al trabajo, durante los descansos y con frecuencia durante tu turno. ¡Intenta llevar contigo una botella de agua rellenable durante todo el día para animarte a beber más!

Lindsay Yokum, PT, DPT || Lindsay se graduó de la Universidad de Walsh con su doctorado en fisioterapia. Es una orgullosa madre de tres maravillosos hijos y cree firmemente que cada situación, independientemente de su resultado, representa una oportunidad para aprender y crecer.

Work Right 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.