

# PREVINIENDO SU SEGURIDAD



Manténgase seguro y sano en el empleo en TXM-Cassie Hughes con estos consejos útiles que brinda Texas Mutual Insurance Company.

## Seguridad en el verano: deshidratación

*Consejos útiles para estar seguro en el trabajo*

En términos simples: la deshidratación tiene lugar cuando pierde más agua de la que consume. Estar hidratado es importante para que todas las funciones del cuerpo trabajen en armonía. Si trabaja al aire libre o en ambientes cálidos, debe tomar precauciones adicionales cuando comienza a llegar el clima de verano.

### **Pérdida de agua**

En promedio, los adultos pierden al menos diez vasos de agua por día con el solo hecho de transpirar, respirar e ir al baño. Junto con el agua, también pierde electrolitos, que son esenciales porque ayudan a mantener el equilibrio de líquidos en el cuerpo. Cuando se deshidrata, su cuerpo no puede funcionar, y puede dar como resultado un golpe de calor o incluso la muerte.

### **Síntomas**

¿Cómo sabe si está deshidratado? Comenzará a sentir uno o más de los siguientes síntomas:

- sed excesiva
- somnolencia o cansancio
- boca seca
- debilidad muscular
- dolor de cabeza
- mareos o aturdimiento

Si comienza a notar estas señales de advertencia: ¡no las ignore! Haga una pausa de inmediato y dese tiempo para recuperarse.

### **Cómo prevenir la deshidratación**

La mejor defensa contra la deshidratación es la prevención. Suena fácil: consumir muchos líquidos y alimentos ricos en agua como frutas y vegetales... Pero determinar cuánto líquido beber puede ser complicado.

Desafortunadamente, determinar la cantidad de agua adecuada no es una ciencia exacta. En especial porque depende mucho de la edad, de la condición física, del nivel de actividad, de la ubicación y de la química del cuerpo. El mejor enfoque general es realizar el esfuerzo consciente para mantenerse hidratado y continuar bebiendo incluso si no tiene sed. En climas cálidos, evite el café o las gaseosas y elija beber agua.

### **Tómeselo con calma**

Durante períodos de grandes esfuerzos, tómese pausas frecuentes para beber agua. Ajuste la dosis de agua que ingiere al nivel de actividad y condiciones de trabajo que realiza para permanecer sano y alerta.



### **Sed oculta**

Muchas veces, el mecanismo de la sed es tan débil que se confunde con hambre. Asegúrese de beber agua incluso cuando siente que desea comerse un bocadillo.

Este folleto tiene fines informativos exclusivamente y no debe considerarse como una recomendación médica o legal.

Contenidos © 2007-2010 Zywave, Inc. Todos los derechos reservados.  
**Texas Mutual**  
WORKERS' COMPENSATION INSURANCE

WORK SAFE, TEXAS®