



Volumen XXXVI

Número 28

07 de julio del 2025

AVISO; MENSAJE IMPORTANTE PARA LOS SUPERVISORES: Aliente a los empleados a tomar descansos frecuentes para descansar y tomar agua para los trabajadores que sientan molestias por el calor. Identifique áreas más frescas donde los empleados puedan tomarse un momento y refrescarse del calor.

EL CALOR DESPUÉS DE LAS VACACIONES

Si no está sudando o no ha orinado, es señal de deshidratación?

¿Sabías que después de un fin de semana festivo la mayoría de las personas que consumen alcohol están más expuestas a la deshidratación?

El consumo de bebidas alcohólicas cuando hace calor puede tener graves consecuencias. Durante el calor extremo, sudamos más y beber alcohol puede hacer que perdamos líquidos debido a un aumento en la micción. Esta combinación puede conducir a la deshidratación. La temperatura del cuerpo está regulada por la glándula del hipotálamo.

El cuerpo humano normalmente puede regular su temperatura a través del sudor hasta que se expone a más calor del que puede soportar. El agotamiento por calor y el golpe de calor pueden escalar rápidamente y provocar delirio, daño a órganos e incluso la muerte. En 2019, 884 personas murieron y 2061 resultaron heridas en los EE. UU. debido a la exposición al calor excesivo.

Recuerda cuidarte a ti y a tus compañeros de trabajo, si notas que no han bebido agua, anímalos a mantenerse hidratados, también si ves que dejan de sudar o muestran síntomas de agotamiento por calor, asegúrate de tomar un descanso y refrescarse para traer la temperatura del cuerpo hacia abajo. Consulte con su supervisor para quitarse momentáneamente algunos equipos de seguridad mientras esté lejos de áreas peligrosas y mientras no esté cerca del trabajo en progreso para que pueda refrescarse. Recuerde equiparse nuevamente con todo su equipo de protección una vez que regrese al trabajo.

Agua

La elección natural para la hidratación es el agua. Hidrata mejor que cualquier otro líquido, tanto antes como durante el trabajo. El agua tiende a ser menos costosa y más disponible que cualquier otra bebida. Debe beber de 4 a 6 onzas de agua por cada 15 a 20 minutos de trabajo. ¡Eso puede sumar mucha agua! El agua es lo mejor, pero solo te ayuda si la bebes.

¿Estás bebiendo lo suficiente?

Cuando bebe suficientes líquidos, su cuerpo está en equilibrio y su orina será de un color amarillo pajizo pálido. Cuando no ha bebido suficientes líquidos, sus riñones intentan guardar la mayor cantidad de agua posible y hacen que su orina sea de color más oscuro (más concentrada).

La orina de color amarillo oscuro es una señal de que está deshidratado y que debe beber más líquidos para evitar la deshidratación. La deshidratación... sucede cuando su cuerpo pierde demasiada agua. Esto ocurre cuando no ingiere suficientes líquidos o pierde demasiado líquido por vómitos, diarrea, fiebre o sudoración excesiva.

Estas enfermedades hacen que su cuerpo “ahorre” cualquier líquido que pueda encontrar, como los de su sangre u otros tejidos corporales.

En el momento en que una persona se deshidrata gravemente, no hay suficiente líquido en el cuerpo para enviar sangre a sus órganos y puede sufrir un shock que pone en peligro la vida.

Primeros signos de deshidratación:

1. El aumento de los medicamentos para la sed puede hacer que su orina cambie
2. Color de boca seco y pegajoso. Consulte con su médico
3. Reducción de la producción de orina proveedor o farmacéutico por cualquier
4. Orina de color amarillo oscuro (concentrada)

Signos moderados de deshidratación:

- Sed extrema
- Aspecto seco en la boca
- Los ojos no están llorosos (ojos secos)
- La orina ha disminuido a la mitad de veces en 24 horas (generalmente 3 veces o menos)
- La orina es de color muy oscuro (ámbar oscuro o marrón)
- Se siente mareado o aturdido (aliviado cuando está acostado)