



## La deshidratación

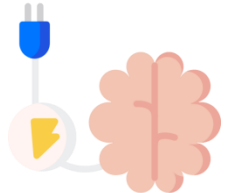
### Pérdida de 1%

se reduce la capacidad de trabajo y la tolerancia al calor.



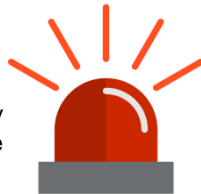
### Pérdida del 2%

aumenta el riesgo de lesión y disminuye la habilidad del trabajador.



### Pérdida de 5%

entorpece la realización del trabajo y crea una situación potencialmente peligrosa



### Pérdida del 15%

sobreviene a la muerte



Síntomas: **boca seca, debilidad, dolor de cabeza, sequedad de la piel, confusión y fatiga.**

R5E21276

## Recomendaciones en el trabajo

Factores a tener en cuenta:

- Si el **trabajo físico** es intenso se puede producir una sudoración excesiva que no se mitigaría con la ingesta de agua habitual.
- El uso de **aire acondicionado** genera un ambiente más seco y da lugar a mayores pérdidas de agua.

Bebe a pequeños **sorbos y despacio.**

Toma un vaso **al levantarte y antes de acostarte.**

Lleva en tu **mochila o bolso** una botella de agua.

Procura beber **330ml de agua cada 2 horas.**

Aumenta la ingesta y opta por bebidas isotónicas **en trabajos de esfuerzo físico intenso.**

Evita **comidas copiosas**

Realiza dieta rica en **vegetales, verdura y frutas.**

A la hora de **comer**, elige **agua mineral.**

No confíes únicamente en la **sensación de sed** para beber.



Mejores App para controlar el consumo de agua



Si te interesa ampliar información: enlace a **Guía hidratación del Instituto de investigación agua y salud**