

Lugar de trabajo: _____ Instructor: _____ Fecha/Hora: _____

Tópico C470: Hidratación de Obrero

Introducción: Deshidratación ocurre cuando el rendimiento de agua del cuerpo es mayor de lo que el cuerpo consume. Calor excesivo, sudando, y el consumo de agua reducido puede causar deshidratación. Los siguientes son guías para la prevención de deshidratación.

Hidratación Apacible: Pueda ser que tomando pura agua, es todo lo que es necesario. Pero de tal manera, cuando ocurre la pérdida de ambos agua y electrolitos, sal (especialmente sodio y potasio), también deben ser reemplazadas. Bebidas comerciales de sabor, con electrolitos, han sido formuladas para reemplazar sales perdidas durante un trabajo vigoroso.

- **Para mantener** una balanza de agua en el cuerpo, obreros los cuales no están sudando excesivamente, deberán tomar por lo menos un cuarto de agua.
- **Para protegerse** contra deshidratación, tome 1 ½ a 2 cuartos de agua mientras que trabaje en el sitio de obra.
- **Sudando profuso** puede aumentar drásticamente la cantidad de agua perdida durante el día.
- **Siempre mantenga** disponible, bastante agua fresca para tomar en cada sitio de trabajo.
- **Asegúrese** que una etiqueta "Agua para Tomar" esta estampada en la nevera portátil, cumpliendo con las reglas de OSHA.
- **Use** neveras de plástico para agua que tienen una tapa que encaja con presión, para prevenir enmohecerse.
- **Use** neveras de agua de acero galvanizado cuando este trabajando en condiciones inclementes e duros.
- **Sujeta** dispensadores de taza a un lado de la nevera de agua, para permitir a los obreros que puedan tomar con unas vasijas seguras.
- **Asegúrese** que este disponible agua, cuando este trabajando en plataformas elevadas, o techos.
- **Cuando opera** maquinaria pesada, mantenga un termo de agua fácilmente disponible.
- **Cambie** la reserva de agua frecuentemente, cuando es mantenida en neveras portátiles.
- **Cuando** trabaje en calor extremo, toma descansos para refrescarse.
- **Mientras** que trabajen juntos, anima sus compañeros de obra a tomar agua.
- **Siempre** haga el trabajo más pesado durante el tiempo del día más fresco.
- **Debido a deshidratación** danos a los riñones, hígado, y el cerebro pueden ocurrir.
- **Si tienes problemas** de riñones o del corazón, consulta un doctor de acerca del reemplazo de líquidos.
- **Conozca** las enseñas y síntomas de deshidratación.

Primeros Auxilios

Ponga el obrero para bajo
Afloja la ropa del obrero
Darle bastante agua para tomar
Contacte un sanitario auxiliar

Agotamiento de Calor

Síntomas: Debilidad
Fatiga
Vista Borrosa
Mareos

Señales: Ritmos Altas de Pulso
Sudando Extremamente
Rostro Pálido
Caminar Inseguramente

Insolación

Síntomas: Escalofríos
Ansiedad
Irritabilidad
Temblando

Señales: Rostro Roja
Desorientación
Conducta Errática
Colapso

Sobre-Hidratación: Sobre hidratación ocurre cuando el cuerpo consume mas agua de lo que suelta. Agua de exceso en el cuerpo causara el sodio en la sanguínea de ser sobré diluido.

- **Limite** el consumo de agua cuando esta sufriendo del corazón, riñones, o problemas de hígado.
- **No tome** más de 2 galones de agua, en un solo día.
- **Síntomas** de sobre hidratación pueden ser confusión mental, ataques, y coma.
- **Contacte** un doctor para que le recete una diurética para aumentar la excreción de agua de exceso.

Estrés de Calor: En ambientes de estrés debido al calor, el cuerpo se refresca por sudando. Cuando esto ocurre, más que agua es perdido. Magnesio, potasio, sodio, y calcio son reducidos. Estos electrolitos son cruciales para mantener los músculos saludables, y en un nivel de energía productiva. Bebidas específicas (electrolitos) son necesarios tener disponibles para los trabajadores cuando los indicadores de estrés están presentes, debido al calor.

- **Tenga cuidado** con agotamiento de calor, retorcionones, o insolación, cuando involucrado con trabajo riguroso, y cuando la temperatura esta 90° F o arriba.
- Tome tiempo para que su cuerpo se ajuste a los ambientes de calor y humedad altos, antes de empezar operaciones en la obra.
- **No dependa en la sed**, o sudor como una indicadora para el calor del cuerpo intensificando. Tome fluidos con electrolitos en intervalos regularmente.

Conclusión: Hidratación es esencial y debe mantenerse a propósito durante el temporáneo de calor. Use estas guías para mantenerse saludable.

Se requiere que, durante cada inspección, una persona calificada o competente inspeccione:

Estas pautas no sustituyen las leyes locales, estatales o federales y no deben interpretarse como un sustituto para, o de interpretación legal de, cualquier regulación de OSHA.