

Por tu salud...

## ... la hidratación durante la jornada laboral ....

El agua es un recurso natural indispensable para la vida y esencial en nuestra alimentación cotidiana. Como nuestro organismo no está provisto de grandes cantidades de agua es necesario un aporte continuo de elementos hídricos.

Las necesidades básicas de agua son, al menos de 1 ml. por cada Kilocoría de ingesta en la edad adulta y en torno a 1,5 ml/Kcal. en niños y otras etapas fisiológicas.

El agua no es solamente un elemento hidratante; tiene también una dimensión terapéutica, lúdica, estética, cultural y

gastronómica. Cuatro de cada diez trabajadores españoles bebe menos de lo recomendado **durante su jornada laboral**, en la que **deberían consumirse cerca de 1,3 litros de agua**.

La ingesta de agua está regulada por la sensación de sed, pero el mecanismo de sed es un estímulo que aparece con demora, y cuando se siente sed puede haber ya algún nivel de deshidratación en el organismo. Por tanto, hay que tomar líquidos antes de que aparezca.

### Decálogo de la Hidratación Saludable SENC, 2008

1. Tome unos 10 vasos de líquidos al día (entre 1,5 y 2 litros) para compensar las pérdidas por el sudor y la orina. Cuando aumentan las temperaturas, incremente esta cantidad hasta los 2,5 litros.
2. Tome bebidas en cada comida y entre las mismas. Evite pasar largos períodos de tiempo sin ingerir líquidos. Incluya el mayor número de bebidas posible.
3. No espere a tener sensación de sed para beber, y tenga una botella de agua u otra bebida a mano. Elija el agua preferentemente al resto de bebidas, y a ser posible agua con un adecuado contenido en sales minerales.
4. Mantenga las bebidas a temperatura moderada; si están muy frías o muy calientes se suele beber menos.

5. Aumente el consumo de frutas, verduras y ensaladas.
6. Asegúrese que los niños y los ancianos tomen líquidos de manera regular; son colectivos que presentan mayor riesgo de deshidratación.
7. Elija las bebidas de acuerdo con el nivel de actividad física, necesidades de salud y estilo de vida.
8. Aumente la ingesta de líquidos en ambientes calurosos y antes, durante y después del ejercicio. Evite realizar ejercicio físico en horas de máximo calor.
9. Si está vigilando la ingesta calórica o el peso consuma siempre agua y bebidas bajas en calorías.
10. Las mujeres embarazadas deben también incrementar la ingesta de líquidos.



**Ser azul es promover la salud en el trabajo.**

# ... la hidratación durante la jornada laboral

Se ha configurado una **pirámide de la hidratación** a modo de guía similar a la planteada para la alimentación saludable y la actividad física. Se busca un equilibrio entre todas las fuentes de líquidos que potencialmente pueden formar parte de la alimentación habitual.

Es imprescindible que este **perfil hídrico** tenga una estructura compatible con una **dieta saludable**. A tal fin se han clasificado los diferentes tipos de bebidas y se han organizado en los diferentes niveles

de la pirámide en orden inverso a la frecuencia de consumo recomendable, de manera que las bebidas ubicadas en la base serán las de **consumo habitual frecuente y las situadas hacia el vértice de consumo esporádico**.

Para la clasificación de las bebidas y su posterior escenificación en la Pirámide de Hidratación saludable de la SENC (1), hemos tenido en cuenta los criterios siguientes:

## • Grupo 1

Aguas minerales, aguas de manantial o de grifo de bajo contenido salino.

## • Grupo 2

Aguas minerales o del grifo con mayor contenido salino. Bebidas refrescantes sin azúcar. Té o café sin azúcar.

## • Grupo 3

Bebidas con nutrientes de interés: zumos de frutas naturales, Zumos de verduras (tomate, gazpacho,) y caldos. Zumos comerciales a base de fruta (100%); leche o productos lácteos bajos en grasa sin azúcar; sustitutivos de leche; cerveza sin alcohol; bebidas para deportistas; té o café con azúcar.

• **Grupo 4** Bebidas refrescantes carbonatadas o no, endulzadas con azúcar o fructosa.



• **Grupo 5** Bebidas alcohólicas de baja graduación (Bebidas fermentadas: vino, cerveza, sidra).

(1): Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)

Debemos concienciarnos que la **deshidratación** tiene serios **riesgos para la salud**, puede provocar efectos como la aceleración del ritmo cardíaco, sensación de fatiga, litiasis renal, alteraciones metabólicas, infecciones del tracto urinario, etc...

También destacar que **beber demasiada agua puede convertirse en un problema para la salud**. Este consumo excesivo, denominado *potomanía*, se trata de un trastorno que consiste en un deseo frecuente de beber gran cantidad de líquido de manera compulsiva, que se acompaña de una agradable sensación de placer, pero presenta consecuencias negativas para la salud.



**Ser azul es promover la salud en el trabajo.**