

HIDRATA'T

**LA HIDRATACIÓ
COM A MESURA
PREVENTIVA A
LA FEINA**



UGT.cat

Campanya calor 2023

**Unió General de Treballadores
i Treballadors de Catalunya**

**Secretaria de Política Sindical
Salut Laboral**

Edició: UGT de Catalunya. Any 2023

Elaboració i dinamització: Oficina Tècnica de Prevenció de Riscos Laborals. Secretaria de Política Sindical

Disseny i maquetació: Comunicació i Imatge UGT de Catalunya

Fotografia: Freepik; UGT de Catalunya

Correcció: Servei Lingüístic UGT de Catalunya

Amb la col·laboració de



Índex

Quant haig de beure?

Com es produeix la deshidratació?

Factors laborals en la deshidratació

Factors personals de la deshidratació

Síntomes de la deshidratació

Prevenió de la deshidratació en el treball

Persones especialment sensibles

Legislació

Aigua i medi ambient

Bibliografia

Introducció

L'aigua és el component químic principal del cos i representa aproximadament del 50% al 70% del pes corporal. Cada cèl·lula, teixit i òrgan del cos necessita aigua per funcionar correctament.

És important que treballadors i treballadores coneguin les seves necessitats hídriques i els símptomes de deshidratació per evitar possibles situacions de risc a temps, saber la quantitat d'aigua que s'ha de beure en cada circumstància i les mesures de prevenció per evitar la deshidratació.

Quant haig de beure?

El balanç hídric o balanç d'equilibri de líquids és la relació entre la ingesta i la pèrdua de líquids. A la feina poden existir factors que afecten la quantitat d'aigua que el nostre cos necessita, com ara:

- Treballs calorosos (a partir de 25 °C)
- Treballs físics intensos
- Equips de protecció individual o roba de treball impermeable

En repòs, sense calor ni fred, es necessita ingerir aproximadament 2,5 litres d'aigua els homes i 2 litres les dones, segons recomanacions de l'EFSA (Autoritat Europea de Seguretat Alimentària). Un 20-30% de l'aigua prové dels aliments i un 70-80% de les begudes, depenent de la dieta.

Com es produeix la deshidratació?

Hi ha deshidratació quan el cos perd més aigua de la que ingereix. Quan no bevem prou aigua o perdem més líquids dels que consumim, el nostre cos comença a deshidratar-se.

En condicions normals, el cos perd i ha de reposar normalment entre 2-2,5 litres mitjançant:

			
Orina	Femtes	Respiració	Suor
700 ml/dia	150 ml/dia	400 ml/dia	500 ml/dia

Excepcionalment, en condicions de treballs físics intensos i amb calor, la sudoració pot provocar una pèrdua mitjana de fins a 2 litres de suor per hora.

Una pèrdua d'aigua corporal equivalent a un 1% del pes corporal normalment es compensa en unes 24 hores.

Factors laborals en la deshidratació

La hidratació a la feina no només es pot donar en persones amb treball físics intensos o amb alts nivells de sudoració.

- **Activitat física:** el treball i l'activitat física intensos augmenten la taxa de sudoració i pèrdua d'aigua a través de la suor.
- **Temperatures altes:** el cos necessita mantenir una determinada temperatura (entre 35 i 37 graus), i un dels principals mecanismes per regular-la és el refredament mitjançant la suor.
- **L'aire condicionat o la calefacció** treuen humitat de l'ambient. Si l'ambient és sec (menys del 30% d'humitat) dona lloc a pèrdues més elevades d'aigua a través dels pulmons i de la pell.
- **Humitat:** quan és alta (més de 70%) la suor cau en forma de gotes, en lloc d'evaporar-se; per tant, el cos tarda més a refredar-se. Això fa que es continuï suant per mantenir una temperatura corporal adient.
- La **conducció de vehicles** pot donar lloc a sudoració, fins i tot amb aire condicionat.
- El **treball intel·lectual intens i l'estrès** també poden incrementar la sudoració.
- **Factors organitzatius** que limiten el consum d'aigua; no poder aturar-se, no beure davant la clientela, no disposar d'aigua a prop del lloc de treball, etc.



Factors personals de la deshidratació

Cada persona té unes necessitats hídriques específiques influenciades per l'entorn i les característiques personals.

- **Falta de consum d'aigua:** principal causa de la deshidratació.
- **Edat:** el cos dels adults d'edat avançada no és capaç de retenir tant líquid i no tenen una sensació de set tan forta com els adults joves.
- **Alcohol i cafeïna:** el seu consum pot augmentar la quantitat d'orina.
- **Malalties i medicaments** que poden causar augment de l'orina o sudoració.

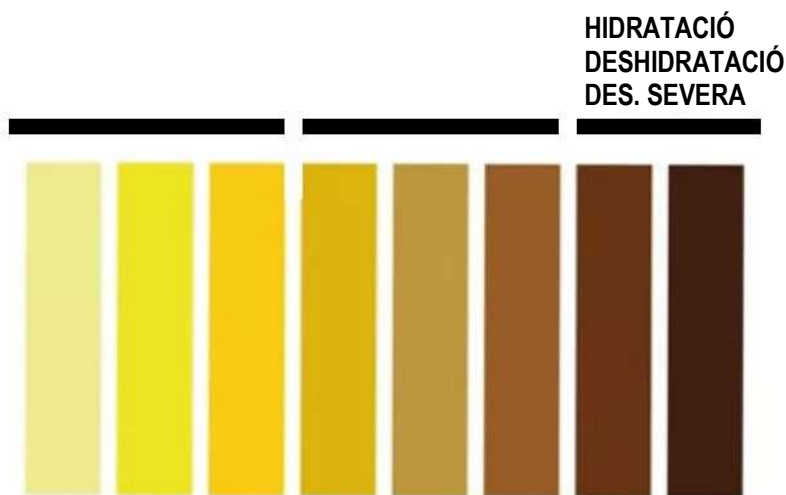
Síntomes de la deshidratació

Els efectes perjudicials depenen del grau de la deshidratació i de les condicions personals.

La **deshidratació lleu** pot produir mal de cap, set excessiva, debilitat, marejos, cansament i somnolència. Es redueix la capacitat de treball i la tolerància a la calor. L'orina es torna fosca.

La **deshidratació moderada** pot provocar; sequedat de boca, poc o cap volum d'orina, pesadesa, pols cardíac ràpid i falta d'elasticitat de la pell. Augmenta el risc d'accidents i disminueix l'habilitat.

Amb **deshidratació greu** de més del 4% es pot observar descensos de rendiment greus i dificultats de concentració que poden provocar que no es pugui fer la feina, maldecaps, irritabilitat i somnolència, i augments de la temperatura corporal i de la freqüència respiratòria, baixada de tensió arterial, taquicàrdia. Es frena la sudoració i, per tant, la capacitat del cos de dissipar calor. A partir d'una pèrdua d'aigua d'un 10% o més la deshidratació pot provocar la mort. En cas de símptomes cal aplicar primers auxilis.



Prevenió de la deshidratació en el treball

L'empresa ha de gestionar les condicions de treball ambientals i organitzatives amb el fi de prevenir deshidratacions de les treballadores i treballadors.

Mesures de condicions de treball i organitzatives:

- Disposar d'aigua en llocs propers als llocs de treball.
- Organitzar la feina tenint en consideració les condicions climàtiques i ambientals; temperatura, humitat, corrents d'aire i possible exposició a temperatures extremes.

- Establir pauses de treball d'hidratació en ambients frescos per evitar la pujada de la temperatura corporal.
- Aclimatació prèvia de la persona a condicions d'estrès tèrmic per calor. Es tracta d'un procés gradual que pot durar de 7 a 14 dies en què el cos es va adaptant a executar una determinada activitat física en condicions de calor (es recomana que el primer dia de treball l'exposició a la calor es redueixi a mitja jornada; després, dia a dia, s'hauria d'anar augmentant progressivament el temps de treball (10%) fins a la jornada completa. Amb aquest procés es millora el sistema de pèrdua de calor del cos i es minimitza la sudoració.

Mesures individuals:

- Beure dos gots d'aigua abans de començar a treballar.
- Portar el compte de la quantitat d'aigua ingerida i el tipus de dieta portada a terme per ajustar-la a les recomanacions d'hidratació.
- Millor beure aigua. A més, no ha d'estar gaire freda (entre 9 i 12 °C). Les begudes isotòniques que contenen sucres o electrolïts com sodi o potassi, són una bona opció per complementar l'aigua en cas d'activitats físiques intenses o molta sudoració. A més, poden reduir la sensació d'esforç.
- Utilitzar eines per controlar les necessitats individuals d'hidratació. Per exemple, Sweanty, una empresa especialitzada en l'anàlisi de la suor aplicada a la salut i la prevenció de riscos laborals, disposa d'una tecnologia que permet conèixer les pèrdues d'aigua i electrolïts de cada persona treballadora i adaptar les pautes d'hidratació a les seves necessitats.

Mitjançant la recollida de dades durant una jornada laboral, aquesta solució analitza la resposta de cada treballador o treballadora davant l'exposició a temperatures i humitats elevades, i facilita l'elaboració de protocols d'hidratació individualitzats amb una vigència de fins a tres mesos.

Aquest tipus de tecnologia pot contribuir a ajustar la ingesta d'aigua i la reposició de sals minerals en activitats amb exposició a la calor, complementant sempre les mesures preventives de condicions de treball i organitzatives.

Persones especialment sensibles

S'han d'aplicar mesures de prevenció específiques a aquelles persones que per les seves característiques personals o estat biològic conegut, siguin especialment sensibles a la deshidratació, com ara persones amb malalties com la diabetis, malalties renals, malalties cardiovasculars, obesitat, embarassades, persones

d'edat avançada. També a persones afectades per malalties que causen febre, vòmits, diarrea i sudoració excessiva. D'altra banda, hi ha alguns medicaments poden causar augment de l'orina o sudoració.

Són els professionals de medicina del treball del servei de prevenció de l'empresa els responsables de determinar quines persones i proposar quines mesures calen per protegir-les.

Legislació

La Llei 31/1995 de prevenció de riscos laborals estableix el dret de protecció eficaç en matèria de seguretat i salut, i el deure de l'empresa de protegir les persones davant dels riscos laborals. Per això, s'ha de garantir que els treballadors i treballadores puguin hidratar-se durant la jornada laboral i es prenguin mesures preventives per evitar la deshidratació.

També es regula que els llocs de treball han de disposar d'aigua potable en quantitat suficient i fàcilment accessible mitjançant el Reial decret 486/1997, sobre llocs de treball.

Aigua i medi ambient

Des de l'àmbit laboral també es poden fer petits gestos per ser més ecològics en el consum d'aigua.

- Evitar aigua embotellada i fer servir aigua filtrada, de fonts, dispensadors d'aigua o aigua de l'aixeta, per reduir els plàstics.
- Portar una ampolla reutilitzable de vidre o d'alumini per reomplir-la.
- Assegurar-se d'haver tancat bé l'aixeta després del seu ús per evitar el malbaratament d'aigua.
- L'empresa ha de fer un consum responsable de l'aigua i revisar i reparar possibles fuites.



Bibliografia

Bulevip. **Hidratación y electrolitos en el deporte.**

<https://bulevip.com/blog/hidratacion-electrolitos-deporte>

[Consulta: juny 2023]

Cátedra Internacional de Estudios Avanzados en Hidratación (CIEAH).

Hidratación.

<https://cieah.ulpgc.es/es/inicio>

[Consulta: maig 2023]

Generalitat de Catalunya. Canal salut. **L'aigua**

<https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/aliments/aigua>

[Consulta: maig 2023]