

Manténgase hidratado en el calor



Cuando trabaja afuera en el calor, su cuerpo pierde agua, sal y otros minerales importantes llamados electrolitos. Si su cuerpo pierde demasiada agua y minerales, puede comenzar a sentirse enfermo. Para evitar esto, puede hacer lo siguiente:

Tome agua durante el día

- Tome 1 botella de agua (16 onzas o 0,5 litros) unas 2 horas antes de salir al trabajo.
- Tome 1-2 botellas de agua (0,5 litros hasta 1 litro) cada hora mientras trabaja.
- Tome agua después de llegar a casa del trabajo para continuar reemplazando lo que perdió a través del sudor en el trabajo.



Tome bebidas saludables y bajas en azúcar

El agua es importante para su cuerpo, pero no siempre tiene electrolitos para mantenerte hidratado. A continuación, se muestran algunos ejemplos de líquidos con electrolitos que puede tomar:

- Puede tomar agua de coco, bebidas electrolíticas (como suero) y aguas frescas (hechas de frutas o verduras frescas). Es mejor que estas bebidas sean bajas en azúcar.
- Muchas bebidas deportivas y energéticas tienen demasiada azúcar. Si toma bebidas deportivas, agrégueles agua para que sea aproximadamente 2/3 de agua y 1/3 de bebida deportiva. Evite tomar bebidas energéticas.
- El alcohol deshidrata. Evite tomar alcohol los días que trabaje.



¡Coma alimentos saludables que le hidraten!

Algunos alimentos saludables pueden ayudarle a mantenerse hidratado y le dan electrolitos. Aquí hay algunos buenos alimentos que puede comer cuando trabaja en el calor:

- Lácteos: Queso fresco, yogur, leche
- Proteínas: Frijoles, lentejas, pollo, pescado
- Semillas y frutos secos: semillas de girasol, almendras, nueces
- Frutas: sandía, plátano, naranjas, limones, fresas, pepino, aguacate
- Verduras: Espinacas, brócoli, calabaza, papas dulces



Este material fue producido bajo el número de subvención SH-23F6OSH000030-01-00 de la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional, Departamento de Trabajo de EE. UU. No refleja necesariamente las opiniones o políticas del Departamento de Trabajo de los EE. UU., ni la mención de nombres comerciales, productos comerciales u organizaciones implica el respaldo del gobierno de los EE. UU.