

**La deshidratación** es cuando su cuerpo pierde líquidos y **electrolitos** importantes (minerales tales como el sodio, el calcio y el potasio) que necesita para funcionar adecuadamente. Mantenerse hidratado, lo que significa absorber agua, es importante para que el corazón, la temperatura corporal y los músculos funcionen bien. Sus órganos, como los riñones, el cerebro y el corazón, no pueden funcionar sin estos líquidos, los cuales usted puede perder a través del sudor, la orina, el vómito o la diarrea. Por eso es importante que las personas que trabajan en lugares calurosos presten atención a cuánto beben y asegurarse de no deshidratarse en el trabajo.



## Señales de deshidratación

Las señales de la **deshidratación leve** incluyen:

- Sed.
- Labios secos.
- Membranas de la boca ligeramente secas.

Las señales de la **deshidratación moderada** incluyen:

- Membranas de la boca muy secas.
- Ojos hundidos.
- Piel reseca que no se recupera rápidamente cuando es pellizcada levemente.

Los signos de la **deshidratación severa** incluyen todas las señales de la deshidratación moderada, además de lo siguiente:

- Orina de color amarillo oscuro o nada de orina.
- Pulso rápido y débil (más de 100 latidos estando en reposo).
- Mareos.

- Manos y pies fríos.
- Piel extremadamente seca.
- Respiración rápida.
- Confusión, irritabilidad, letargo o desmayos.

Una persona que está severamente deshidratada necesita recibir inmediatamente cuidados médicos de urgencia. Los **líquidos por vía intravenosa** (intravenous fluids -IV, por su nombre y siglas en inglés) pueden revertir rápidamente la deshidratación. Las señales leves y moderadas de la deshidratación se pueden tratar con cuidados en el hogar. Sin embargo, si los síntomas empeoran, se recomienda que se llame o visite [telesalud](https://www.telesalud.org) para hacer una cita con un médico.

## Cómo es que ayudan los electrolitos

Los electrolitos protegen a los empleados del estrés causado por el calor. **El estrés causado por el calor** ocurre cuando el cuerpo no puede deshacerse del exceso de calor a través del sudor, lo que hace que aumente la temperatura interna del cuerpo y aumente el ritmo cardíaco. Desafortunadamente, muchas personas sufren una disminución en el mecanismo natural del cuerpo para sentir sed cuando comienza el estrés causado por

el calor. Como resultado, la persona tiende a beber menos cuando su cuerpo más lo necesita.

En situaciones ideales, los electrolitos fluyen a través de las células de los músculos para mantener el funcionamiento normal del cuerpo. Sin embargo, cuando un empleado sufre de estrés causado por el calor, las células de los músculos están agotadas de líquidos y el tejido muscular se debilita. El agua potable rehidrata el cuerpo, pero no reemplaza rápida y eficazmente los electrolitos necesarios para que el cuerpo funcione adecuadamente.

Hoy en día, muchos empleadores proporcionan a los empleados agua y **bebidas que reponen los electrolitos**, tal como Gatorade o Powerade. Si bien el agua es la bebida perfecta de la naturaleza, existen [investigaciones que demuestran](#) que el cuerpo absorbe el agua mucho más lentamente que los electrolitos y no es retenida en la cavidad extracelular. Por lo tanto, las bebidas que reponen los electrolitos son las mejores opciones en situaciones de estrés causado por el calor. Además, entre más les guste el sabor a los empleados, es más probable que beban y se protejan contra las enfermedades relacionadas con el calor y la deshidratación.

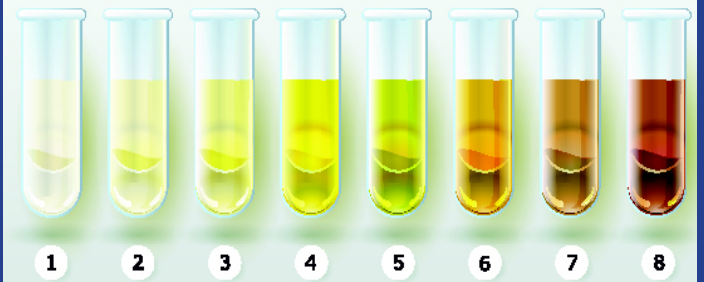
## Los riesgos de perder electrolitos

Cuando los electrolitos del cuerpo no se reemplazan adecuadamente, los empleados pueden perder energía, fatigarse y perder productividad. También podrían tomar malas decisiones y ponerlos a sí mismos o a otras personas en un ambiente peligroso de trabajo. Pueden ocurrir **calambres musculares, estupor, calambres causados por el calor, agotamiento** y, en el peor de los casos, **un derrame cerebral**.

## Cómo prevenir la deshidratación

Intervenir rápidamente es la mejor prevención para la deshidratación. El cuerpo necesita una fuente constante de líquidos. Se recomiendan ocho vasos de 8 onzas de líquidos al día para mantener el cuerpo debidamente hidratado. El Colegio [Americano de Medicina Deportiva](#) (American College of Sports Medicine, por su nombre en inglés) sugiere los siguientes consejos adicionales para prevenir la deshidratación:

## TABLA DE COLORES DE LA ORINA



**Si su orina coincide con los colores numerados 1, 2 o 3, usted está hidratado. Si su orina coincide con los colores numerados del 4 al 8, usted está deshidratado y necesita beber más líquidos.**

- Consumir una dieta alta en carbohidratos y baja en grasas.
- Beber muchos líquidos. Los mejores son el agua pura o los líquidos sin azúcar, cafeína o alcohol.
- Beber 17 onzas (un poco más de dos tazas) de líquidos dos horas antes de desempeñar una actividad vigorosa.
- Beber líquidos cada 15 minutos mientras se lleva a cabo una actividad vigorosa.
- Mantener las bebidas a una temperatura que esté más fría que la temperatura del aire.

### ¿Cuánto es suficiente?

Para tener una idea exacta de cuántos líquidos se debe beber, los empleados deben pesarse antes y después de la jornada de trabajo. Cualquier disminución de peso después del turno de trabajo probablemente se deba a la pérdida de agua. Si existe una pérdida de dos o más libras durante la jornada de trabajo o turno, **beba 24 onzas de agua por cada libra perdida**.

### ¿Y qué pasa con la cafeína?

La cafeína actúa como diurético y hace que el cuerpo excrete líquido en vez de retenerlo, y por esta razón no es aconsejable beber cafeína al momento de intentar hidratarse. Además, si una persona deshidratada bebe una bebida con cafeína, tal como té, refrescos o café, la cafeína provoca más ganas de orinar y revierte los beneficios de beber los líquidos adicionales.

## Diagnóstico de deshidratación

El diagnóstico de deshidratación generalmente se basa en los síntomas y en un examen físico. Cuando la deshidratación es moderada o severa, a menudo se realizan análisis de sangre. Estos análisis de sangre ofrecen información sobre desequilibrios en la química del cuerpo. Estos análisis ayudan al proveedor de servicios médicos a decidir cuál es el mejor tipo de líquido para administrarlo por vía intravenosa para corregir el problema.

### ¿Cuáles son los efectos a largo plazo de esta condición?

Por lo general, no hay efectos a largo plazo relacionados con la deshidratación leve a moderada. En contraste, la deshidratación severa que no tratada puede causar **convulsiones, daño cerebral permanente o incluso la muerte.**

### ¿Cómo se puede monitorear la condición?

Un evento o enfermedad específica casi siempre causa deshidratación. Debido a esto, generalmente no se necesita monitorear a largo plazo. Sin embargo, se debe aconsejar a las personas que tienden a ingerir muy pocos líquidos a que beban constantemente durante las actividades que son vigorosas o que son de estrés causado por el calor y durante el día.

Si bien consumir grandes cantidades de agua fría y bebidas que reponen los líquidos proporcionan suficientes líquidos y electrolitos, muchos empleadores deberían de combinar otras medidas de seguridad. Estas medidas pueden incluir **ventilación, cubiertas, modificaciones hechas al equipo y ropa protectora** junto con un programa de hidratación para mantener a los empleados seguros cuando trabajan en el calor.

El Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores (DWC, por sus siglas en inglés) cuenta con las siguientes [publicaciones](#) relacionadas con las exposiciones ambientales para proporcionar información de seguridad adicional relacionada con el calor:

- Hoja Informativa sobre la Prevención de Enfermedades y Lesiones Causadas por el Calor ([inglés/español](#));
- Programa de Capacitación de Seguridad sobre el Estrés Ocasionado por el Calor ([inglés/español](#));
- Consejos para los Trabajadores sobre la Seguridad en el Verano ([inglés /español](#));
- Capacitación de 5 Minutos: Protección Contra el Sol ([inglés/español](#)); y
- Hoja Informativa sobre el Trabajo al Aire Libre ([inglés/español](#)).



[www.txsafetyatwork.com](http://www.txsafetyatwork.com)

**1-800-252-7031, Option 2**

*The Texas Department of Insurance,  
Division of Workers' Compensation (DWC)-Workplace Safety  
P.O. Box 12050  
Austin, TX 78701-2050*

Disclaimer: Unless otherwise noted, this document was produced by the Texas Department of Insurance, Division of Workers' Compensation using information from staff subject specialists, government entities, or other authoritative sources. Information contained in this fact sheet is considered accurate at the time of publication. For more free publications and other occupational safety and health resources, visit [www.txsafetyatwork.com](http://www.txsafetyatwork.com), call 800-252-7031, option 2, or email [resourcecenter@tdi.texas.gov](mailto:resourcecenter@tdi.texas.gov).