

# MAREK

---

Volumen XXXVI

Número 32

04 de agosto del 2025

**AVISO; MENSAJE IMPORTANTE PARA LOS SUPERVISORES:** Aliente a los empleados a tomar descansos frecuentes para descansar y tomar agua para los trabajadores que sientan molestias por el calor. Identifique áreas más frescas donde los empleados puedan tomarse un momento y refrescarse del calor.

## EL CALOR

### Si no está sudando o no ha orinado, es señal de deshidratación?

¿Sabías que después de un fin de semana festivo la mayoría de las personas que consumen alcohol están más expuestas a la deshidratación?

El consumo de bebidas alcohólicas cuando hace calor puede tener graves consecuencias. Durante el calor extremo, sudamos más y beber alcohol puede hacer que perdamos líquidos debido a un aumento en la micción. Esta combinación puede conducir a la deshidratación. La temperatura del cuerpo está regulada por la glándula del hipotálamo.

El cuerpo humano normalmente puede regular su temperatura a través del sudor hasta que se expone a más calor del que puede soportar. El agotamiento por calor y el golpe de calor pueden escalar rápidamente y provocar delirio, daño a órganos e incluso la muerte. Si bien 2023 fue el año más caluroso registrado y provocó al menos 2.325 muertes relacionadas con el calor en los EE. UU., más de 21.518 personas han muerto a causa del calor desde 1999, según el Journal of the American Medical Association.

Recuerda cuidarte a ti y a tus compañeros de trabajo, si notas que no han bebido agua, anímalos a mantenerse hidratados, también si ves que dejan de sudar o muestran síntomas de agotamiento por calor, asegúrate de tomar un descanso y refrescarse para traer la temperatura del cuerpo hacia abajo. Consulte con su supervisor para quitarse momentáneamente algunos equipos de seguridad mientras esté lejos de áreas peligrosas y mientras no esté cerca del trabajo en progreso para que pueda refrescarse. Recuerde equiparse nuevamente con todo su equipo de protección una vez que regrese al trabajo.

### **Agua**

La elección natural para la hidratación es el agua. Hidrata mejor que cualquier otro líquido, tanto antes como durante el trabajo. El agua tiende a ser menos costosa y más disponible que cualquier otra bebida. Debe beber de 4 a 6 onzas de agua por cada 15 a 20 minutos de trabajo. ¡Eso puede sumar mucha agua! El agua es lo mejor, pero solo te ayuda si la bebes.

## **¿Estás bebiendo lo suficiente?**

Cuando bebe suficientes líquidos, su cuerpo está en equilibrio y su orina será de un color amarillo pálido. Cuando no ha bebido suficientes líquidos, sus riñones intentan guardar la mayor cantidad de agua posible y hacen que su orina sea de color más oscuro (más concentrada).

La orina de color amarillo oscuro es una señal de que está deshidratado y que debe beber más líquidos para evitar la deshidratación. La deshidratación... sucede cuando su cuerpo pierde demasiada agua. Esto ocurre cuando no ingiere suficientes líquidos o pierde demasiado líquido por vómitos, diarrea, fiebre o sudoración excesiva.

Estas enfermedades hacen que su cuerpo “ahorre” cualquier líquido que pueda encontrar, como los de su sangre u otros tejidos corporales.

En el momento en que una persona se deshidrata gravemente, no hay suficiente líquido en el cuerpo para enviar sangre a sus órganos y puede sufrir un shock que pone en peligro la vida.

### **Primeros signos de deshidratación:**

1. El aumento de los medicamentos para la sed puede hacer que su orina cambie
2. Color de boca seco y pegajoso. Consulte con su médico
3. Reducción de la producción de orina proveedor o farmacéutico por cualquier
4. Orina de color amarillo oscuro (concentrada)

### **Signos moderados de deshidratación:**

- Sed extrema
- Aspecto seco en la boca
- Los ojos no están llorosos (ojos secos)
- La orina ha disminuido a la mitad de las veces en 24 horas (generalmente 3 veces o menos)
- La orina es de color muy oscuro (ámbar oscuro o marrón)
- Se siente mareado o aturdido (aliviado cuando está acostado)