

### INFORMACIÓN ACTUALIZADA SOBRE CONDICIONES DE TRABAJO

#### CONTENIDO

#### INFORMACIÓN

- Editorial
- Equipos de Protección Individual frente a la Gripe A
- Personal sanitario y factores psicosociales
- Breves
  - Premio Ignasi Fina 2009
  - Calor y trabajo
  - La importancia de la hidratación
- Actividades del 28 de abril
- Concurso de buenas prácticas
- Prevención en obras de construcción
- Mejores empresas para trabajar

#### OPINIÓN



**Eulalia García Arnal**  
Enfermera de Atención  
Primaria CAP La Selva.  
Girona

Vice-presidenta Asociación Española  
de Alérgicos a Alimentos y Látex –  
AEPNAA

#### La alergia al látex en el entorno sanitario

#### NOTAS PRÁCTICAS

#### Hábitos adecuados de hidratación

El objetivo principal del periódico *ERGA Noticias* es sensibilizar sobre el tema de la seguridad y la salud, aportando al mundo del trabajo las nuevas tendencias en el campo de la prevención. Consta de un *Editorial* o artículo de fondo, que ofrece diversos puntos de vista y orienta sobre temas de actualidad relacionados con la seguridad laboral, un apartado de *Noticias* de interés general sobre condiciones de trabajo, una *Opinión*, un *Anuncio* sobre las últimas publicaciones editadas por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, y un apartado titulado: *Notas Prácticas*, que desarrolla, a través de temas monográficos tratados de forma didáctica, aspectos relevantes relacionados con la seguridad y la salud en el trabajo. Su periodicidad es bimestral y está dirigido tanto a empresarios como a trabajadores.

## EDITORIAL

### Tiempo de trabajo: un tema siempre conflictivo

La reivindicación de un tiempo de trabajo “justo” ha sido siempre central para los trabajadores. Basta recordar que la fiesta del Primero de Mayo se estableció en recuerdo de los sindicalistas ejecutados en Estados Unidos por su participación en las jornadas de lucha por la consecución de la jornada laboral de ocho horas, que tuvieron su origen en la huelga iniciada el 1 de mayo de 1886.

Hace pocas semanas se ha vivido un hecho excepcional relacionado con el tiempo de trabajo: por primera vez, el procedimiento de *codificación* introducido en 1997 para resolver las discrepancias que pudieran surgir entre el Parlamento Europeo y el Consejo ha sido incapaz de resolver las diferencias entre ambas instituciones; las discrepancias se produjeron acerca de la propuesta de directiva sobre tiempo de trabajo efectuada por la Comisión en setiembre del año 2004 que, tras casi cinco años de negociaciones, acabó en el cesto de los papeles el pasado 29 de abril.

Tres han sido los aspectos en los que el Consejo y el Parlamento no han podido lograr un acuerdo: el más importante es la denominada “cláusula opt-out”, por la cual, en los Estados miembros que la apliquen (y con carácter general sólo lo hace el Reino Unido), los trabajadores pueden aceptar individual y voluntariamente jornadas de trabajo superiores al máximo legal general. El Parlamento pretendía que se tratase de una opción excepcional y temporal, mientras el Consejo se ha opuesto a cualquier intento de limitar la situación actual.

La segunda discrepancia fue acerca de la consideración del tiempo de guardia de los médicos como tiempo de trabajo. Este es un principio fundamental para el Parlamento que ha sido reconocido por la jurisprudencia del Tribunal de Justicia, mientras tanto, el Consejo de Ministros, como la Comisión, querían dar marcha atrás a lo ya reconocido por el Tribunal. El tercer punto de desacuerdo fue si el cómputo del tiempo de trabajo en los trabajadores en situación de pluriempleo debía efectuarse por trabajador (Parlamento) o por contrato (Consejo).

Una situación excepcional sobre un problema eterno, porque el tiempo de trabajo condiciona en gran medida la vida de las personas.



**Edita:** Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT). **Redacción:** INSHT–Centro Nacional de Condiciones de Trabajo (CNCT). Dulcet, 2-10 • 08034 Barcelona. Teléfono: 93 280 01 02 - Ext. 43042 / Fax: 93 280 00 42. e-mail: [cnctinsht@mtin.es](mailto:cnctinsht@mtin.es) **Suscripciones:** <http://www.insht.es/erganoticias> e-mail: [cnctinsht@mtin.es](mailto:cnctinsht@mtin.es) **Internet:** <http://www.insht.es>

**Director de la publicación:** Juan Guasch. **Consejo de redacción:** Cristina Araújo, Manuel Bestratén, Eulalia Carreras, M<sup>a</sup> Pilar González, Xavier Guardino, Pablo Luna, Jaime Llacuna, Clotilde Nogareda, Jordi Obiols, Tomás Piqué, Silvia Royo y M<sup>a</sup> Dolores Solé. **Redacción:** Cristina Araújo, Emilio Castejón y Silvia Royo. **Composición:** Joaquín Pérez. **NIPO:** 792-09-007-7.

## INFORMACIÓN

### Equipos de Protección Individual frente a la Gripe A

En el ámbito laboral, la protección contra los riesgos por exposición profesional al virus A (H1N1), de la gripe humana de origen porcino, debe hacerse según lo dispuesto en el Real Decreto 664/1997, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo.

En general, están en situación de riesgo potencial aquellos trabajadores que, en virtud de su profesión, pueden contraer la enfermedad por contacto con animales infectados con el virus de la influenza; ambientes (u objetos) contaminados con el virus; o una persona que haya contraído la enfermedad, por transmisión del virus de persona a persona.

El sector sanitario y los trabajadores de actividades en las que se han de manipular animales infectados son, por tanto, los principales colectivos en situación de riesgo. Estos colectivos deberán o no utilizar Equipos de Protección Individual, basándose en la correspondiente evaluación de riesgos.

En la página web del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo ([www.insht.es](http://www.insht.es)), apartado: "El Instituto al día", se ofrece una amplia información respecto a las protecciones respiratorias que se deben utilizar, los guantes y la ropa de protección adecuados, la protección ocular aconsejable, y unas normas de higiene personal útiles para trabajadores que estén en contacto con pacientes infectados o sospechosos de estar infectados.

A partir de este número, la difusión de este periódico se llevará a cabo de forma mayoritaria en su formato electrónico, reservándose la versión impresa para un número limitado de suscriptores, preferiblemente institucionales. En este sentido, le informamos de que si continúa interesado en recibir el periódico en este formato, deberá cumplimentar la ficha de suscripción que figura en la siguiente dirección de internet:

[www.insht.es/erganoticias](http://www.insht.es/erganoticias)

Los datos de carácter personal suministrados forman parte de un fichero titularidad del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. El interesado autoriza expresamente a dicho titular a tratarlos automáticamente con la única finalidad de gestionar funciones derivadas de la solicitud, sin que se prevean cesiones de tales datos a otra entidad. Conforme a la Ley orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal, el interesado podrá ejercer el derecho de acceso, rectificación, cancelación y oposición mediante escrito dirigido al Director del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT), C/ Torrelaguna nº 73, 28027 Madrid.

### Personal sanitario y factores psicosociales

El sector de la sanidad es uno de los ámbitos laborales donde se sufre con mayor intensidad el impacto de los riesgos psicosociales debido, principalmente, al estrés laboral y a los fenómenos de violencia en el trabajo.

En relación con este último tema, se ha puesto en marcha en Cataluña un sistema informatizado de notificación *on-line* de incidentes violentos, en el que participan 152 centros sanitarios y donde se registraron 846 incidentes violentos desde el 1-1-2005 al 31-12-2007. La dirección es: [www.violenciaocupacional.net](http://www.violenciaocupacional.net)

En la misma línea, los centros de salud de la red pública vasca han instalado un sistema informático de alarma llamado "botón de pánico" para poder defenderse ante situaciones violentas, simplemente "pinchando" sobre un símbolo en la pantalla del ordenador.

Por último, recomendamos las dos Guías editadas por el sindicato UGT, de prevención de riesgos psicosociales en el sector de la sanidad en Atención Primaria y Especializada, que se pueden descargar en: <http://extranet.ugt.org/saludlaboral/OPRP/Publicaciones/Guas/Forms/AllItems.aspx>

### BREVES

#### **Premio Ignasi Fina 2009**

Coincidiendo con el Día Mundial de la Salud Laboral, el Ayuntamiento de Barcelona, a través del Consejo Asesor de Salud Laboral, entregó a Transportes Metropolitanos de Barcelona el premio Ignasi Fina de Salud Laboral 2009, por el “Plan de Comunicación de Prevención y Promoción de la Salud”, que está desarrollando desde 2007 la empresa Ferrocarril Metropolità de Barcelona, S. A. El premio, dotado con 6.000 €, pretende contribuir a la mejora de la salud de los trabajadores, reconociendo las mejores experiencias en salud laboral para que sirvan de ejemplo y de referencia y promover así la introducción de mejoras de la salud y la seguridad en el lugar de trabajo.

### Calor y trabajo

Cuando se acerca la época estival es frecuente que desde diferentes instituciones y organismos se alerte de los riesgos de la exposición al calor. El ser humano dispone de distintos mecanismos para regular la temperatura corporal, conocidos como termorregulación. Cuando el clima alcanza temperaturas extremas (tanto por frío como por calor), el mecanismo termorregulador se ve superado y aparecen una serie de signos y síntomas característicos. Esto ocurre fundamentalmente en niños, en ancianos y en personas con alguna patología subyacente. Conviene recordar, además, que en algunos procesos de trabajo que requieren o producen mucho calor (trabajos con hornos, fundiciones, etc.) o en actividades donde se realiza un esfuerzo físico importante, o donde es preciso llevar equipos de protección individual, las condiciones de trabajo pueden provocar algo más serio que la incomodidad por el excesivo calor y originar riesgos para la salud y seguridad de los trabajadores. Cada año el Ministerio de Sanidad y Consumo lanza una campaña de consejos para prevenir los efectos nocivos de la exposición al calor (<http://www.msc.es/campañas/campanas08/campanaCalor08.htm>). Por su parte, el INSHT ha editado recientemente la publicación: *Calor y trabajo: prevención de los riesgos laborales debidos al estrés térmico*, que puede descargarse en: <http://www.insht.es> "Documentación", "Publicaciones periódicas".

### La importancia de la hidratación

Mantener una correcta hidratación es fundamental para la salud. El balance hídrico es de suma importancia para aquellos trabajadores industriales que efectúan su trabajo en ambientes de temperatura elevada, que utilizan ropa impermeable o que realizan trabajos fatigantes (ver: *Notas Prácticas*). Según informa el Observatorio de Hidratación y Salud (OHS), en referencia a los datos obtenidos del estudio "Hidrajob", cuatro de cada diez trabajadores españoles bebe menos de lo recomendado durante su jornada laboral. En el estudio se realizaron 1.013 entrevistas aleatorias en diversos centros de trabajo de seis ciudades españolas y se establecieron cuotas por sexo, edad y zonas representativas de la población española ocupada en oficinas y despachos, tanto de organismos públicos como privados. Entre las conclusiones destaca que una de las recomendaciones que se olvidan con más frecuencia es la de beber antes de tener sed, puesto que cuando aparece esta sensación ya existe un cierto grado de deshidratación. Por edades, el grupo comprendido entre 25 y 34 años es el que más bebe a lo largo del día, y el perfil del trabajador que mejor se hidrata en la oficina se correspondería con una mujer de entre 24 y 34 años. Puede obtenerse más información en: <http://www.hidratacionysalud.es> donde, entre otros contenidos, hay abundante material sobre la campaña: "¡No te deshidrates!", organizada en 2008 con el respaldo del Ministerio de Sanidad y Consumo.

### Actividades del 28 de abril

El pasado día 28 de abril se llevaron a cabo numerosas actividades, con motivo de la celebración del Día de la Seguridad y la Salud en el Trabajo. Entre ellas, destacamos el manifiesto conjunto elaborado por los sindicatos más representativos y la iniciativa de la Confederación Internacional Sindical, que conmemoró la 14ª Jornada Internacional en recuerdo de las víctimas del trabajo mediante numerosas asambleas, concentraciones y manifestaciones. Destacamos también la entrega de la novena edición de los “Galardones Europeos a las Buenas Prácticas”, que organizó la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo. Dichos galardones, enmarcados dentro de la campaña: “Trabajos saludables. Bueno para ti. Buen negocio para todos”, se entregaron el pasado día 27 de abril en Praga. Las iniciativas ganadoras correspondieron a empresas de Lituania, República Checa, Dinamarca, Eslovenia, Rumanía, Finlandia y Holanda.

El Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo organizó el mismo día 28 de abril la jornada titulada: “28 de abril, día internacional de la seguridad y la salud en el trabajo”, en la que se celebró el 90 aniversario de la OIT y se trató el tema del Convenio 187 de este mismo organismo y el sistema nacional de seguridad y salud en el trabajo, del que informamos en el nº 108 de este mismo periódico.

El ministro de Trabajo e Inmigración, Celestino Corbacho, entregó los Premios Nacionales 28 de abril a la prevención de riesgos laborales, convocados por la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales. Los premios entregados fueron: A la trayectoria profesional: Julio Alba Riesgo; A la actuación empresarial de grandes empresas: Navantia; A la Labor Informativa: Vodafone España; el Premio Especial del Jurado: Fernando Moreno Piñero; a la Actuación Empresarial de Pequeñas Empresas: Fundación Hostelería de Valencia; y a la Actuación Empresarial de Grandes Empresas: Navidul Extremadura.

Se organizaron también varios concursos de carteles y fotografías sobre el tema de la prevención de riesgos laborales, como el de la Federación Asturiana de Empresarios, Generalitat de Catalunya o Mutualia, así como conferencias y cursos de formación de corta duración.



1<sup>er</sup> premio fotografía sobre prevención de riesgos laborales. Generalitat de Catalunya. Gabriel Horcajada.

### **Concurso de buenas prácticas**

La Asociación para la Prevención de Accidentes Laborales (APA) ha convocado un concurso para este año para las personas que hayan implantado una buena práctica en materia de prevención en sus empresas y quieran hacerla pública.

La buena práctica ganadora trimestral tendrá un premio en metálico de 500 € y la ganadora anual será premiada con el Premio Diploos, trofeo nacional a la Seguridad y Salud en el Trabajo, que APA concede anualmente desde hace 40 años. El objetivo del concurso es motivar a los técnicos de prevención en su labor y conseguir una base de datos de acceso público de buenas prácticas, que solucione determinadas situaciones de riesgo.

Se pueden consultar las bases completas en:

[www.apaprevencion.com/concursos.asp?m=1&s=18](http://www.apaprevencion.com/concursos.asp?m=1&s=18)



### Prevención en obras de construcción

La actividad de la construcción es una de las de mayor siniestralidad laboral en España. Tal como muestra la página web del Observatorio Estatal de Condiciones de Trabajo, [www.oect.es/portal/site/Observatorio](http://www.oect.es/portal/site/Observatorio), "Estudios y Documentos del Observatorio", "Evolución de la Siniestralidad Laboral", "Informes extraordinarios. Año 2007", el índice de incidencia en accidentes de trabajo de este sector económico en el año 2007 fue de 12.600,5 accidentes de trabajo por 100.000 trabajadores.

En este sentido, los técnicos del Instituto Navarro de Salud Laboral e inspectores de la Inspección Provincial de Trabajo y Seguridad Social realizarán durante este año de 2009 visitas conjuntas de control a las obras de construcción en las que, además de vigilar las condiciones generales de seguridad de las mismas, harán especial hincapié en los temas de andamios, instalaciones eléctricas de obra y excavaciones. Se puede obtener información muy completa de esta campaña, así como documentación y normativa de apoyo en la siguiente página web: [www.cfnavarra.es/insl/pub00c.htm](http://www.cfnavarra.es/insl/pub00c.htm)

Sobre el mismo tema, recordamos que la Fundación Laboral de la Construcción ofrece en su página web: [www.fundacionlaboral.org](http://www.fundacionlaboral.org) "Seguridad y salud", numerosa información: Fichas técnicas, Guías, Estudios, Documentos de referencia, etc.

La página web del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, [www.insht.es](http://www.insht.es) "Normativa", "Textos legales", "Construcción", también ofrece la normativa relacionada con la actividad de la construcción.

Y, por último, Fomento del Trabajo Nacional ofrece una serie de Notas Prácticas del trabajador de la construcción, que se pueden consultar en:

[www.foment.com/prevencion/biblioteca\\_virtual/fichas/index.h3p](http://www.foment.com/prevencion/biblioteca_virtual/fichas/index.h3p)



### Mejores empresas para trabajar

Desde hace unos años, la consultora *Great Place to Work Institute España* selecciona los mejores lugares para trabajar en España, a partir de encuestas anónimas y confidenciales dirigidas a los empleados, consistentes en 55 preguntas sobre los siguientes temas: credibilidad, respeto, trato justo, orgullo y compañerismo. La selección realizada este año ha sido de 50 entre las 250 empresas que han participado en el proceso.

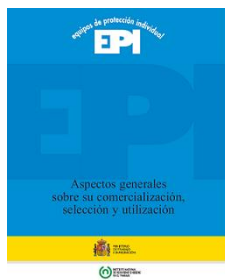
La entrega de premios tuvo lugar el pasado día 11 de mayo en Madrid y las entidades galardonadas fueron las siguientes: En la categoría de empresas de más de 1.000 empleados, la editorial holandesa *Wolters Kluwer España* figura en la primera posición, seguida de *Vodafone España* y la farmacéutica *Lilly*. En la categoría de 500 a 1.000 empleados, la empresa multinacional *Microsoft* repite la primera posición, seguida de *Procter & Gamble* y *Manpower*. Entre las empresas con una plantilla de 250 a 500 empleados figura, en primer lugar, la multinacional *Cisco*, que repite también la primera posición respecto al año pasado, seguida del *Grupo Intercom*, de capital español y de la empresa farmacéutica *Medtronic Ibérica*. Por último, en la categoría de 50 a 100 empleados, el *Grupo Visual MS* ocupó la primera posición, seguida de *Google* y *Bain & Company Ibérica*, que dispone exclusivamente de capital español.

En la misma línea de empresas modélicas, destacamos el premio de la Unión Europea relacionado con la 7ª iniciativa "Move Europe", organizada por la Comisión Europea, que premió a la empresa madrileña: *Cigna* (Seguros de vida), *Transports Metropolitans de Barcelona* (TMB) y *Badalona Serveis Assistencials* (BSA), de Barcelona, por las buenas prácticas en promoción de la salud en el ámbito laboral.

## NOVEDADES EDITORIALES

### EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL. EPI

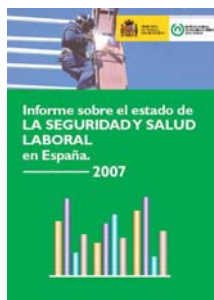
Aspectos generales sobre su comercialización, selección y utilización.



Ofrece los aspectos legislativos relacionados con la comercialización y la selección y uso de los EPI, distinguiendo entre sus diversos tipos y clases existentes para la protección contra los diferentes riesgos. Presenta los conceptos básicos relacionados con los límites de su uso, así como la información que debe suministrarse por sus fabricantes y cómo interpretarla.

P.V.P.: 36,40 IVA incluido. También se puede descargar gratuitamente en: [www.insht.es](http://www.insht.es) "El Instituto al día".

### INFORME SOBRE EL ESTADO DE LA SEGURIDAD Y LA SALUD LABORAL EN ESPAÑA. 2007



Incluye los eventos más relevantes del año relacionados con la prevención, así como reflexiones y análisis sobre el tema preventivo español. Herramienta eficaz para adoptar las decisiones necesarias para que nuestro país sitúe su siniestralidad laboral en cotas apropiadas al nivel de desarrollo social y económico del que se disfruta en muchos otros ámbitos.

Descarga gratuita en: <http://www.insht.es> "El Instituto al día".

### OPINIÓN



Eulalia García Arnal  
Enfermera Atención Primaria CAP La Selva. Girona  
Vice-presidenta Asociación Española de Alérgicos a Alimentos y Látex – AEPNAA

#### La alergia al látex en el entorno sanitario

La protección del trabajador sanitario dio un brusco cambio hace casi unos 30 años. Primero, la eclosión de enfermedades infecciosas como el SIDA o la Hepatitis nos hizo dar cuenta de que debíamos proteger seriamente al personal frente al riesgo de contaminación biológica. Los guantes, principalmente de látex, hicieron su aparición en todos los ámbitos de la atención sanitaria, y ese incremento masivo en su uso empezó a generar casos de sensibilización al látex. No sólo se usaban más guantes sino que éstos, a consecuencia de la aceleración en el proceso de producción que requería la demanda, salían de fábrica casi sin “lavar” las proteínas solubles del látex, resultando así especialmente alergénicos.

Como algunas veces sucede, el control de un riesgo llevó a la aparición de otro: la ALERGIA AL LÁTEX.

Pasados los primeros años de uso desmesurado de látex y desconcierto ante las reacciones severas que se produjeron -a veces con desenlace fatal-, el conocimiento actual de esta alergia, el abordaje de la prevención de nuevas sensibilizaciones y de la prevención de reacciones en los ya sensibilizados, debe permitir la normalización de la situación.

Por un lado, el guante tiene que proteger adecuadamente al trabajador y al paciente del riesgo biológico, protección que debe adecuarse a la actividad concreta que se realiza. Así, la manipulación de fluidos corporales (sangre, heces, mucosa vaginal, etc.) requiere alta protección, mientras que el arrastre de camillas, la preparación de comida o la toma de constantes, por ejemplo, son tareas que requieren escasa o ninguna protección frente a este riesgo. Los guantes deben cambiarse para pacientes distintos y también para zonas distintas de un mismo paciente. Su uso incorrecto (del tipo que fueren) puede provocar contaminaciones cruzadas y propagación de gérmenes de manera fácil.

El análisis de las tareas que se han de realizar nos permitirá determinar si se requiere el uso de guantes y, en caso afirmativo, seleccionar el guante del material adecuado. Debemos tener en cuenta que látex y nitrilo, como guantes de exploración, ofrecen una buena protección ante situaciones de riesgo. Por ello son válidos para tareas con riesgo de contaminación, mientras que el vinilo es adecuado cuando dicho riesgo es bajo o inexistente.

Aunque el uso exclusivo de guantes de nitrilo eliminaría el riesgo de sensibilización al látex, su precio es más elevado y, en ocasiones, sus propiedades de elasticidad y comodidad son menores. Aunque progresivamente mejoran sus características y disminuye el precio debido a la mayor demanda, aún está muy extendido el uso de guantes de látex en el entorno sanitario. Si se usan guantes de látex, habrá que tener presentes algunas *medidas que reducen tanto el riesgo de sensibilización como la posibilidad de desencadenar una reacción alérgica*, emitidas

por las sociedades científicas de alergia (SEAIC) y dermatología (AEDV) y apoyadas por autoridades sanitarias (CatSalut, Sacyl):

- Si se usan guantes de látex en pacientes y trabajadores no alérgicos, estos **serán SIEMPRE sin polvo**. El polvo interior dispersa las partículas de látex en el ambiente y es el mayor responsable de las sensibilizaciones en personal sanitario (sensibilización por vía inhalatoria) pudiendo también causar reacciones a pacientes sensibilizados.
- Si se usan guantes de látex, estos tendrán bajo contenido en proteínas alergénicas, puesto que será mucho menor la posibilidad de generar sensibilizaciones. La determinación del contenido de los alérgenos mayores del látex es relativamente sencilla y puede pedirse al fabricante del guante antes de adquirirlo.
- Dichas características deben considerarse especialmente en el guante quirúrgico, considerando que el 17% de las anafilaxias intraoperatorias son debidas a alergia al látex. El polvo, además, es origen de otros posibles problemas: suciedad del aire, adherencias postoperatorias, retraso en la curación de las heridas, etc.
- El buen uso de los guantes, que permite la reducción del riesgo de sensibilización al látex así como el de contaminación biológica, requiere la **formación al trabajador**.

La prevención en alergia al látex resulta altamente eficaz para evitar problemas de salud y costes derivados de incapacitaciones e indemnizaciones a los trabajadores. Un buen ejemplo lo constituye la eliminación del polvo de todos los guantes de látex en el servicio público de salud alemán, que ha conducido a una disminución del 87,5% en la incidencia de sensibilización al látex en personal sanitario.

Con planificación y ganas, aquí también podremos. ¡Cuanto antes!

## NOTAS PRÁCTICAS

### Hábitos adecuados de hidratación

El agua es un recurso natural indispensable para la vida y esencial como nutriente en nuestra alimentación cotidiana. La mayor parte de nuestro organismo es agua (cerca del 60%), sin embargo, no existe un mecanismo eficiente de almacenamiento hídrico corporal, con lo que debemos realizar un aporte constante de líquidos para mantener los niveles estables.

El agua contenida en los alimentos, junto con la que bebemos y el resto de los líquidos que ingerimos, tienen que garantizar nuestra correcta hidratación en todas las edades y circunstancias vitales.

Hay que tener en cuenta que, en el transcurso de pocas horas, puede producirse una deficiencia de reserva de agua en el organismo, debido a una ingestión reducida o a un aumento de las pérdidas hídricas como consecuencia de la actividad física desarrollada o de la exposición al medio ambiente. Los trabajadores al aire libre constituyen el mayor grupo de pacientes con enfermedades relacionadas con el calor.

A continuación, ofrecemos alguna de las pautas necesarias para mantener el organismo correctamente hidratado en situaciones laborales.

- Estar bien hidratado es siempre esencial para la salud, se realice o no actividad física y en cualquier época del año. El grado de hidratación puede influir sobre la salud y el bienestar de las personas, incluyendo su concentración mental y otros aspectos cognitivos, su rendimiento físico y su tolerancia al calor. El aporte de agua al organismo procede de tres fuentes principales: consumo de líquidos, contenido hídrico de los alimentos sólidos, y pequeñas cantidades de agua que se producen en los procesos metabólicos de proteínas, lípidos e hidratos de carbono.
- La aclimatación del organismo a ambientes calurosos requiere un proceso de adaptación que dura entre cuatro y cinco días, y se completa en unas dos semanas. Después de períodos de ausencia al trabajo por enfermedad o vacaciones, la exposición al calor debe ser gradual para permitir dicha aclimatación. Ciertos trabajadores son especialmente vulnerables, como es el caso de aquellos que sufren enfermedades crónicas del aparato respiratorio o enfermedades cardiovasculares, los que toman ciertas medicaciones, las personas obesas, etc.
- El balance hídrico de nuestro organismo debe ser equilibrado: la cantidad de líquido aportada tiene que ser la misma que la perdida o eliminada. Hay que tener en cuenta que determinadas circunstancias incrementan las necesidades de líquidos del organismo; algunas de ellas son: el estrés, la actividad, el ejercicio físico, y el aumento de la temperatura ambiental.
- Es preciso beber al menos 2,5 litros de líquido al día. Diariamente perdemos entre 2 y 3 litros de líquido a través del sudor, la orina, la respiración y la transpiración de la piel. En ambientes térmicos calurosos, es importante la ingesta de dos vasos de agua antes de empezar a trabajar.
- Se deben evitar las pérdidas excesivas de líquidos y no pasar largos períodos de tiempo sin ingerir bebidas. En trabajos al aire libre hay que evitar la exposición directa de la piel al sol, y proteger la cabeza con casco, gorras o sombreros, según sea el trabajo realizado.

- Durante la jornada laboral deben ingerirse líquidos a menudo y en cantidades pequeñas: del orden de los 100 a 150 ml. de agua cada 15-20 minutos. No hay que fiarse del mecanismo de la sed, ya que ésta siempre es inferior a la pérdida real de líquidos. En adultos sanos, una deshidratación del 2,8% del peso corporal por exposición al calor o tras un ejercicio fuerte conlleva una disminución de la concentración, del rendimiento físico, de la memoria a corto plazo, un aumento del cansancio, cefaleas, así como reducción del tiempo de respuesta.
- Incluir el mayor número de bebidas posible ayuda a que la ingesta total de líquidos sea la adecuada. Para las personas sanas y dependiendo de la edad y de la actividad física, además de agua, consumir infusiones, refrescos, zumos, lácteos, caldos, etc., puede ayudarles a conseguir la cantidad de líquidos que necesitan. El sabor de las bebidas también estimula un mayor consumo de líquidos.
- Hay que evitar o, al menos, reducir el esfuerzo físico durante las horas más calurosas del día.
- Es aconsejable disponer de fuentes de agua potable próximas a los puestos de trabajo.
- Hay que evitar beber alcohol o bebidas con cafeína, ya que deshidratan el cuerpo y aumenta el riesgo de sufrir enfermedades debidas al calor.
- La Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación recomienda beber 12 raciones al día en varones y 9 raciones en mujeres, de agua o infusiones (ración: 250 ml).
- El aporte de agua aconsejable para la mujer embarazada o en período de lactancia debería ser: Durante el primer trimestre de embarazo: 2 a 2,5 l/día. Durante el segundo y tercer trimestre de embarazo: 3 l/día; y durante la lactancia: 3 l/día.



### Bibliografía

- Documentación del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.
- Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación y otros organismos. *Recomendaciones de bebida e hidratación para la población española*. [www.nutricion.org/publicaciones/revista.htm](http://www.nutricion.org/publicaciones/revista.htm) Revista nº 2/2008/vol. 28.
- Observatorio de Hidratación y Salud. *Guía de Hidratación y Salud*. [www.hidratacionysalud.es](http://www.hidratacionysalud.es)