

Julio 2023

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

El agua es un nutriente esencial para la vida. Con una buena hidratación somos más optimistas, conseguimos mayor concentración, tenemos más energía y agilidad mental y son menos propensos a padecer dolores de cabeza y cansancio.

Es importante crear una rutina y podemos aprovechar la jornada laboral para asegurar la mayor parte de la hidratación diaria.

!Vamos a hidratarnos durante la jornada laboral! ¿Cómo conseguirlo?

- Puedes tener una botella de agua **SIEMPRE** a mano en tu puesto de trabajo, lo que te va a permitir una hidratación paulatina a lo largo de la jornada laboral.
- No esperes a tener sed para beber y bebe en pequeñas tomas.
- Si trabajas con exposición a altas temperaturas o al sol, debes de beber como mínimo cada hora para evitar deshidratarte.
- Consume más fruta aprovecha la hora del desayuno ó incluso a media mañana.
- Recuerda que hay más bebidas aparte del agua, las infusiones son una buena opción, pero no olvides que nunca debes sustituirla.
- Evita las bebidas alcohólicas, los zumos, los refrescos y las comidas muy copiosas ya que aumentan el riesgo de deshidratación.
- Recuerda los trayectos de ida y vuelta al trabajo. Asegúrate de que antes de realizarlos debes hidratarte correctamente.

SIEMPRE A TU LADO.....

