

Hidratarse en el trabajo para una mejor concentración y rendimiento

VIERNES, 29 DE ABRIL DE 2011 12:11 DID/PL

Aguaviva ha recogido y recopilado datos de distintas fuentes con el ánimo de recalcar la importancia de prestar atención a la ingesta de agua cuando nos encontramos trabajando, siempre con una atenta mirada al uso responsable de la misma.

Tanto el estudio Hidratación, hidratación, hidratación publicado en marzo de 2010 por la Oxford University Press como el Barómetro de la Hidratación y la Ingesta de Agua 2008 (BAHIA) desarrollado por la Sociedad Española de Nefrología (SEN) han demostrado la existencia de niveles de hidratación alarmantemente bajos en el ámbito laboral.

En este sentido, el experto y profesor Josep A. Tur Marí, Catedrático de Fisiología de la Salud de la Universitat de les Illes Balears declaraba que "sufrir deshidratación en el lugar de trabajo implicará una pérdida de concentración, un menor rendimiento cognitivo e incluso, aumentará el riesgo de poder sufrir accidentes laborales".

Aguaviva recuerda que entre las obligaciones de la empresa para con sus empleados se encuentra el deber de proporcionar a sus empleados bebida y situarla tan cerca de su lugar de actividad como sea posible. Por ello, recomienda adquirir dispensadores que, además de ofrecer agua de calidad y a la temperatura adecuada, tengan siempre en cuenta el uso responsable de la misma y que permitan el ahorro tanto en costes económicos como en los medioambientales.

Desde Aguaviva remarcan que cualquiera que sea el puesto de trabajo que se realice, represente un gran esfuerzo físico o no, debemos acordarnos de ir bebiendo agua cada cierto tiempo para llegar al consumo saludable óptimo. Ahora, con la llegada del verano y las altas temperaturas es todavía más importante hidratar el cuerpo y se recomienda aumentar la cantidad de agua que se ingiere.

