

Manténgase hidratado en el calor

Cuando trabaja afuera en el calor, su cuerpo pierde **agua, sal** y otros minerales importantes llamados **electrolitos**.

Si su cuerpo pierde demasiada agua y electrolitos, puede comenzar a sentirse enfermo.

Para evitar esto, puede hacer lo siguiente:

Tome agua durante el día



TOME

1 botella de agua unas **2 horas** antes de salir al trabajo.



TOME

1-2 botellas de agua **cada hora** mientras trabaja



TOME

agua cuando llegue a la casa, después del trabajo, para continuar reemplazando lo que perdió por sudoración

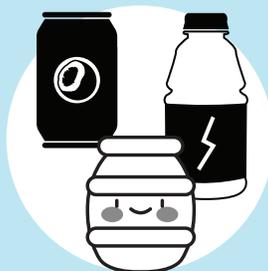
*1 botella = 16 onzas o 0,5 litros

Tome bebidas saludables y bajas en azúcar

Puede tomar:

- agua de coco
- bebidas electrolíticas (como suero)
- y aguas frescas (hechas de frutas o verduras frescas).

Es mejor que estas bebidas sean bajas en azúcar.



Muchas de las bebidas deportivas y energéticas **tienen demasiada azúcar**.

Si toma bebidas deportivas, agréguelas agua para que sea aproximadamente 2/3 de agua y 1/3 de bebida deportiva.

Evite tomar bebidas energéticas.

Otra opción es Suero casero: Mezclar 1/4 - 1/2 cucharadita de sal, 1 cucharada de azúcar en un litro de agua.

El alcohol deshidrata. Evite tomar alcohol los días que trabaje.

Coma estos alimentos durante el día



LÁCTEOS

queso fresco, yogur



PROTEÍNAS

frijoles, lentejas, pollo, pescado



SEMILLAS Y FRUTOS SECOS

semillas de girasol, almendras, nueces de la India



FRUTAS

sandía, plátano, naranjas, pepino, aguacate



VERDURAS

espinacas, brócoli

Contenido desarrollado originalmente por National Center for Farmworker Health, Inc. y UTH Health Houston, Escuela de Salud Pública



Occupational Health Clinics for Ontario Workers Inc.

Clinicas de Salud Ocupacional para Trabajadores de Ontario Inc.

Para más información:
Textear, WhatsApp o llamar
1-289-684-2821



ohcow ag-program

ohcow.on.ca
1-877-817-0336