



tu fuente de

bienestar en el trabajo

Boletín Danone Springs of Eden para la promoción de hábitos saludables en el trabajo

Número 1 · Noviembre 2006

¿Por qué el agua es tan importante?



TUS EXPERTOS

Dr. Nathalie Jacquelin-Ravel
Especialista en Micronutrición
Genolier, Switzerland

El cuerpo de un adulto medio está formado en más de un 65% por agua, y ésta es esencial para que el cuerpo pueda realizar sus funciones de forma correcta. No hay ni una sola parte del cuerpo que no dependa del agua: cerebro, corazón, hígado, pulmones, musculatura, sangre, piel, etc. El cuerpo pierde agua continuamente – entre 2,5 y 3 litros de agua al día – al realizar sus funciones, que debe reponerse para

mantener la salud corporal.

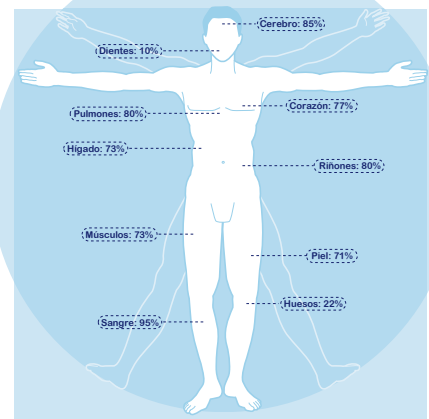
Curiosamente, la sensación de sed aparece cuando el cuerpo ya ha empezado a deshidratarse. Por ello, es muy importante beber agua a menudo, sin esperar a sentir sed. En el momento en que empieza a sentirse sediento, su cuerpo se ha deshidratado ya a un nivel de entre 0,8% y 2% de su peso.

Agua y rendimiento mental

Para ser eficiente y productivo en el trabajo es obvia la necesidad de concentración en lo que se está haciendo. El agua es una de las principales

continúa en la página siguiente ➔

EL AGUA EN EL CUERPO HUMANO



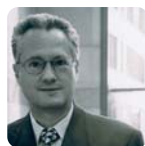
Sabía que...

...la piel es agua en un 71% ?

La piel de un adulto medio contiene aproximadamente 8 litros de agua. Cuando el cuerpo se deshidrata, toma agua de la piel para compensarlo, causando la sequedad de la piel y arrugas.

Beber agua ayuda a mantener la humedad de la piel y a prevenir las arrugas.

Bienestar en el trabajo: Quedamos en la fuente de agua mineral



TUS EXPERTOS

Clark Elliott. Diseñador de entornos de trabajo y consultor de desempeño laboral. Clark Elliott Consulting

Beber suficiente agua es crucial para nuestra salud y para tener un buen rendimiento en el trabajo. Las fuentes de agua mineral son una de las formas más efectivas y más rentables de asegurar que los

empleados tienen acceso al agua que necesitan. Para obtener un beneficio óptimo de la fuente, hay dos enfoques en cuanto al lugar idóneo para colocarla.

El primero es el enfoque práctico: los estudios muestran que las personas beben más agua cuando la fuente está a la vista y a mano. De media, por cada 10 empleados debería haber una fuente cerca y de fácil acceso. La cercanía tiene un papel vital para que las personas se acuerden de beber agua de forma regular.

continúa en la página siguiente ➔



Bienestar en el trabajo: Quedamos en la fuente de agua mineral

➔ continúa

El segundo método es el estratégico. Los consultores de desarrollo de la empresa y de los negocios señalan los beneficios de la interacción personal en la era de Internet. Los estilos de trabajo hoy implican que mucha gente viaje, y la mayoría de nosotros confiamos en el correo electrónico y el buzón de voz. Debido a ello, los empleados pueden sentirse aislados de la organización y perderse los beneficios de las reuniones espontáneas y la comunicación cara a cara. Los diseñadores de oficinas están haciendo más énfasis en las áreas de reunión informales que animan a las personas a parar y charlar; intercambiar ideas, y colaborar cara a cara en un entorno cómodo y atractivo. La fuente de agua mineral se ha convertido en el punto de encuentro de éstas áreas, fomentando niveles mayores de colaboración en las empresas.

Mediante la combinación del método práctico y el estratégico, las empresas pueden optimizar los beneficios que puede proporcionar la fuente de agua a una empresa, aumentando el bienestar de los empleados como seres individuales y la productividad de la empresa como un todo.

POTENCIADORES DE LA PRODUCTIVIDAD

- Invite a un compañero a encontrarse con usted en la fuente de agua para resolver juntos un tema.



- Provoque una reunión espontánea en el área de descanso con alguien que a menudo esté de viaje.
- Salude a alguien a quien no conoce. Reunirse con compañeros e intercambiar ideas promueve el entendimiento mutuo e incrementa la cooperación en la organización.
- Tenga una reunión informal con un socio o cliente conocido en el área de descanso, como alternativa a la sala de reuniones.
- Promueva las conversaciones de pasillo junto a las fuentes de agua mediante mesas de pie, pequeñas pizarras, blocs y rotuladores disponibles para facilitar la discusión de temas.

CONSEJOS

- Trabaje con PCs en salas de estar de vez en cuando, como alternativa a la oficina.
- Tómese una pausa profesional, que realmente es un potenciador de la productividad, bebiendo agua y haciendo algunos ejercicios rápidos para refrescar su cuerpo y su mente.
- Celebre un logro de la organización con una reunión en la sala de descanso, y contribuya a construir cultura de empresa.

Por qué el agua es tan importante?

➔ continúa

herramientas de ayuda. El cerebro humano, compuesto de agua en más de un 85%, cuando no está correctamente hidratado lo acusa y pueden aparecer dolores de cabeza, falta de concentración y disminución de la memoria a corto plazo.

Incluso su capacidad para el cálculo y la velocidad de sus movimientos pueden verse reducidas. Esto se debe a que la deshidratación causa un descenso en el nivel de producción de energía en el cerebro. Existen estudios que demuestran que la capacidad de concentración disminuye progresivamente cuando el cuerpo sufre una falta de agua de sólo un 1 ó 2%.

Agua y rendimiento físico

Si es un aspirante a atleta o tiene un trabajo que requiere esfuerzo físico, el agua es esencial para su rendimiento. Cuanto más activos somos, más agua consume nuestro organismo y más agua debemos reponer. Los estudios muestran que cuando el cuerpo está deshidratado sólo en un 1-2%, el rendimiento físico decae; alrededor de un 4% de deshidratación, el rendimiento físico disminuye un 20-40%.

Para evitar disminuciones en su rendimiento físico y cognitivo, recuerde la importancia de beber agua durante todo el día.

¿Qué es la deshidratación?

La deshidratación se define como una disminución del peso corporal debida a una pérdida de líquidos. Hay 2 formas de deshidratación:

- **Aguda:** por ejemplo, como resultado de una actividad física prolongada o exposición al calor.
- **Crónica:** causada por una ingesta diaria de agua inferior a la adecuada.

Un nivel de deshidratación de tan sólo un 1% provoca una disminución del rendimiento físico y mental.

En la próxima entrega

Reduzca el Estrés

Consejos de los expertos para manejar el estrés y mantener el equilibrio en su vida profesional.

Beneficios del Agua

Cómo beber agua puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedad.

Bienestar en el trabajo

Director: Mark Reimer. Editor: Dr. Nathalie Jacquelin-Ravel.

Colaborador: Clark Elliott; Diseño y producción: www.redcomunicacion.es

Agua Eden - tu fuente de bienestar en el trabajo

