



## UNA PARADA POR LA SEGURIDAD

SEGURIDAD EN EL TRABAJO Y LAS OPERACIONES EN INCENDIOS FORESTALES

*Unos minutos pueden durarte toda la vida...*



### IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN EN INCENDIOS FORESTALES

- 🔥 El trabajo desarrollado por el Personal Especialista en Extinción de Incendios Forestales (PEEIF) implica niveles de sudoración elevados (de hasta 8 litros en ocasiones puntuales de alta intensidad de trabajo y estrés térmico soportado), por lo que debemos **HIDRATARNOS ADECUADAMENTE** para retardar la aparición de patologías ligadas con la deshidratación.
- 🔥 Las principales variables que afectan en la rehidratación humana son el **RITMO DE VACIADO GÁSTRICO Y DE ABSORCIÓN INTESTINAL**. Para que dichos ritmos no se alteren, debemos intentar mantener un **VOLÚMEN GÁSTRICO CONSTANTE** mediante la ingesta periódica de líquidos.
- 🔥 Antes del incendio y durante la estancia en base, debemos beber habitualmente para estar **HIPERHIDRATADOS**.
- 🔥 Durante la actuación en el incendio, **NUNCA DEBEMOS ESPERAR A TENER SED, YA QUE CUANDO APARECE LA SENSACIÓN DE SED ES PROBABLE QUE YA ESTÉ DESHIDRATADO**.
- 🔥 Debemos adquirir desde el inicio del trabajo una **RUTINA DE INGESTA PERIÓDICA DE LÍQUIDOS** (pequeñas cantidades cada media hora), para compensar la sudoración y retardar en todo lo posible la deshidratación.
- 🔥 **NUNCA DEBEMOS BEBER AGUA EXCESIVAMENTE FRÍA**, ya que nos provocará alteraciones a nivel gastrointestinal y retardará el vaciado gástrico. La temperatura ideal para que los líquidos se reabsorban a nivel intestinal es de 12 a 15°C.
- 🔥 **MUY RECOMENDABLE** incluir Sodio (Na) en la bebida (medio gramo por cada litro), ya que potenciará la retención de líquidos corporales y limitará la aparición de patologías musculares por hiponatremia (calambres, hipertonicidad, espasmos, etc).
- 🔥 De utilizarse, se **ACONSEJA EL USO DE BEBIDAS DEPORTIVAS** y se desaconseja el uso de bebidas energéticas.
- 🔥 **Cuestiones:**
  - ¿Te hidratas previamente y durante el incendio siguiendo estas consideraciones?
  - ¿En algún momento has tenido algún problema físico, muscular o gastrointestinal que asocie a una mala hidratación? ¿Cuál crees que pudo ser el motivo?
- 🔥 **Actividad.** Intentar llevar a cabo junto con los compañeros durante una jornada de trabajo en base un protocolo de rehidratación que nos habitúe a la óptima realización de la ingesta hídrica periódica.

*¿TIENE ALGUNA IDEA? Envíe sus comentarios o nuevas propuestas a [seguridad\\_incendios@magrama.es](mailto:seguridad_incendios@magrama.es)*

**RECUERDE SIEMPRE QUE USTED ES EL PRIMER RESPONSABLE DE SU SEGURIDAD**

STOP Una parada en la seguridad es una iniciativa del Comité de Lucha contra Incendios Forestales

<http://www.magrama.gob.es/es/biodiversidad/temas/incendios-forestales/>

