

---

**Ante la vuelta al trabajo, el OHS alerta sobre la importancia de beber lo necesario**

## **La falta de hidratación reduce el rendimiento mental**

- **Con pérdidas de entre el 1% y el 3% de los líquidos corporales aumenta el tiempo de reacción y disminuye la memoria, la atención, la respuesta refleja, se producen alteraciones de la destreza, descoordinación, etc.**
- **El Observatorio de Hidratación y Salud recomienda beber, además de agua, infusiones, refrescos, zumos, lácteos o caldos para mantener una buena hidratación. El sabor de las bebidas también hace más fácil beber.**
- **Según un estudio de la Universidad de Barcelona publicado en la revista científica "Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental", la cafeína y la glucosa tienen efectos beneficiosos sobre la atención y en el aprendizaje y consolidación de la memoria verbal.**

**Madrid, 30 de septiembre de 2010.-** Tras las vacaciones, comienza de nuevo la rutina. Se vuelve al trabajo, a las clases y se multiplican las tareas intelectuales. Hay que estar atentos, estudiar, memorizar, analizar, pensar, etc. La hidratación –además de ser fundamental para tener un buen estado de salud- también influye en las habilidades cognitivas. Por eso, beber lo necesario es especialmente importante para todas aquellas personas que desarrollan un trabajo intelectual, muy intenso en esta época del año.

Largas jornadas de trabajo, exámenes, reuniones o presentaciones son algunas de las actividades que vuelven a ser comunes en estos días. Con el estrés, muchas veces se olvida la importancia de beber entre 2 y 3 litros al día incluyendo agua, infusiones, refrescos, zumos, lácteos, etc. De hecho, la mayor parte de la población desconoce la relación que existe entre la hidratación y el rendimiento mental.

A medida que el cuerpo va perdiendo líquidos, la capacidad intelectual va disminuyendo de forma progresiva y son muchas las funciones cognitivas que se ven debilitadas. De hecho, una mínima deshidratación ya puede tener consecuencias en el rendimiento mental.

- Con pérdidas del 1% aumentan los tiempos de reacción y disminuye la memoria.
- A partir del 2% se producen pérdidas momentáneas de memoria, disminuye significativamente la atención, las respuestas

reflejas, la coordinación psicomotriz, la voluntad y pensamiento, y la coordinación visual y motora.

- Si se pierde más del 3% de los líquidos corporales pueden aparecer fuertes dolores de cabeza, alteración en la destreza, y desorientación.
- Cuando las pérdidas superan el 6% es frecuente que se produzcan delirios y/o alucinaciones, disminuye drásticamente la memoria a corto plazo y la capacidad de concentración.

### La cafeína y la glucosa mejoran la atención

Algunas bebidas también ayudan a tener un buen rendimiento cognitivo. Según el estudio científico "Efectos de la cafeína y la glucosa –sola y combinada- en las tareas cognitivas" realizado por investigadores de la Universidad de Barcelona y publicado en la revista científica "Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental", tomar bebidas con estos dos ingredientes mejora los procesos cognitivos.

Según las conclusiones de esta investigación, las bebidas como el café o los refrescos, que contienen cafeína y glucosa, tienen efectos beneficiosos sobre la atención –en las tareas de reacción secuencial- y en el aprendizaje y consolidación de la memoria verbal.

### **Recomendaciones para estar bien hidratado en situaciones que requieren un esfuerzo mental intenso:**

- Beber de 2 a 3 litros al día incluyendo variedad de bebidas. Además de agua, beber infusiones, refrescos, zumos, lácteos, caldos, etc. ayuda a alcanzar la cantidad necesaria.
- No esperar a tener sed, pues esta sensación aparece cuando ya existe una cierta deshidratación.
- Tener sobre la mesa de trabajo o estudio una botella de alguna bebida que recuerde la necesidad de beber regularmente. Así será más fácil hidratarse en cualquier lugar, como en la biblioteca, en clase o en el trabajo.
- Las bebidas con cafeína y glucosa como los refrescos o el café mejoran los niveles de atención.
- Hacer descansos de cinco o diez minutos cada dos horas de trabajo para despejar la mente. Aprovechar esos momentos de relajación para beber. El sabor de las bebidas puede ayudar a hacer más apetecible este hábito.