

Suministro de Agua Potable en Oficinas: ¿Un asunto simple?

mantenerse hidratado en el lugar de trabajo

¿Sabías que...?



La deshidratación puede tener un impacto negativo

en nuestro estado de alerta, concentración y desempeño.



Algunos estudios han demostrado los efectos de la deshidratación en la toma de decisiones **y el rendimiento cognitivo**, esto puede resultar en un **declive de la productividad** y también está asociada al incremento **en el riesgo de accidentes laborales**.



Beber suficiente agua es esencial para una buena salud y está correlacionada con la estimulación del sistema inmune, la concentración y la productividad; previniendo así el agotamiento por deshidratación.

La deshidratación interfiere con la productividad



23% EN UN ESTUDIO RECIENTE SE DESHIDRATÓ PASIVAMENTE A UN GRUPO DE PERSONAS en 1%, 2%, 3% y 4% de su masa corporal con una examinación específica durante el declive. El estudio concluyó que con un nivel de deshidratación del 2% de masa corporal o más las capacidades de monitoreo visual, de memoria a corto plazo, de atención y de eficiencia arrítmica se deterioraban gradualmente.



BEBER AGUA PUEDE INCREMENTAR LA PRODUCTIVIDAD hasta en un 14%. Alentar a los empleados a consumir agua purificada puede ayudar a tener colaboradores trabajando eficientemente y a mantener una oficina sana.



EL AGUA FILTRADA SE HA CONVERTIDO EN UN REQUISITO INDISPENSABLE en la vida moderna y ahora puede encontrarse en cualquier lugar cercano. Con una gran preferencia por el agua filtrada fresca, los empleados justificadamente esperan agua bebible de calidad.

¿Sabías que...? **Elkay®** tiene productos que proveen agua para beber fresca y pueden ser instalados en cualquier espacio de oficina y trabajo.

Fuentes:

Staying hydrated | <https://www.officeworkerhealth.com/blog/staying-hydrated>

Avoid dehydration in the workplace | <https://www.ishn.com/articles/88869-avoid-dehydration-in-the-workplace>

What are the best office water solutions? | <https://www.aramarkrefreshments.com/webstore/guides-tips/best-office-water-solutions/>