

Entrevista a Judith Roca sobre la segona intervenció amb temporers per prevenir la deshidratació

El projecte Hidroponent de la [Universitat de Lleida](https://www.udl.cat/ca/) [<https://www.udl.cat/ca/>] ha completat aquest estiu la **segona intervenció amb temporers agrícoles**, centrada en la prevenció de la deshidratació en jornades de calor extrema. L'actuació ha tingut lloc a **Térmens**, on s'ha facilitat **aigua fresca amb electròlits** als participants i s'ha monitorat la seva resposta física amb dispositius electrònics no invasius. L'objectiu és establir **pautes d'hidratació fàcils, econòmiques i efectives**, que permetin millorar la salut laboral en context de canvi climàtic.



Els resultats finals de la intervenció es processaran les pròximes setmanes i serviran per elaborar **pautes d'hidratació transferibles a qualsevol explotació agrícola**, aportant coneixement científic per afrontar els reptes del canvi climàtic i protegir la salut laboral al camp.

Una mirada des de la recerca aplicada

La intervenció forma part del **WP3 del projecte Hidroponent**, que treballa específicament en l'estrès ambiental per calor i els seus efectes en la salut dels temporers. La responsable n'és **Judith Roca Llobet**, antropòloga cultural, infermera i doctora en Educació, amb una àmplia trajectòria científica i actualment degana de la [Facultat d'Infermeria i Fisioteràpia de la UdL](#) [[/sites/Fif/ca/](#)].

Segons Roca, aquesta segona etapa s'ha viscut “amb molta il·lusió” perquè, a diferència de l'any passat, aquest cop s'ha pogut intervenir directament en la hidratació:

“Ara ens reben amb molta més confiança: saben què fem i per què ho fem, i ens ho agraeixen. És molt gratificant veure la seva cara de satisfacció quan reben l'ampolla d'aigua fresca amb electròlits.”

Aprendre i adaptar-se al camp

L'equip ha testat diverses opcions fins a trobar la fórmula més ben acceptada pels temporers. Els gelats i les camelbacks es van descartar per incomoditat i preferències, i l'opció més ben valorada ha estat el **subministrament directe d'ampolles d'aigua fresca amb electròlits**.

Les dades obtingudes amb sensors com l'**hdrop** permetran analitzar la pèrdua de líquids i sals minerals durant la feina al camp. A partir d'aquesta informació, es podran establir recomanacions que ajudin a prevenir la deshidratació i reduir el risc de cops de calor.

Entrevista a Judith Roca:

Com estàs vivint aquesta nova fase del projecte sobre el terreny?

Aquesta segona fase la visc amb molta il·lusió. L'any passat ens vam centrar a recollir dades basals, sense intervenció, deixant que els participants mantinguessin els seus hàbits habituals. Enguany, en canvi, reforcem l'educació sobre la hidratació i els facilitem aigua amb electròlits. Això ens permet contribuir de manera més directa a la seva salut i establir una relació molt més estreta amb ells. Ara entenen clarament què fem i per què ho fem, i ens ho agraeixen.

Hi ha hagut algun moment o situació que t'hagi fet veure la importància d'aquesta intervenció?

És molt gratificant veure la seva cara de satisfacció quan reben l'ampolla d'aigua fresca amb electròlits. És un gest senzill, però que valoren molt, i aquest any perceben clarament el sentit del projecte.

Quines millores has detectat respecte a la fase anterior?

L'any passat no coneixíem bé el terreny ni la millor manera de relacionar-nos amb ells, i la barrera idiomàtica també hi jugava un paper important. Ara, després de la primera experiència, alguns ja ens coneixen, saben que la intervenció és indolora i entenen els beneficis que pot tenir per a la seva salut. Això fa que ens rebin amb molta més confiança i predisposició.

Quins reptes us heu trobat durant la implementació al camp?

Vam provar d'oferir gelats, com en alguns estudis revisats, però al segon dia ja no els volien: trigar massa a consumir-los i no els resultaven tan atractius. També vam intentar utilitzar camelbacks, però les branques i la calor les feien incòmodes. El que més valoren és rebre directament ampolles d'aigua fresca amb electròlits.

Què poden aportar les dades recollides a la salut laboral dels temporers?

Esperem establir una pauta d'hidratació fàcil, econòmica i aplicable a qualsevol lloc de treball al camp. L'any passat, gràcies a les polseres de monitoratge, vam veure que molts temporers perdien molta aigua i sodi. Ara, amb la incorporació d'electròlits, confiem que la recuperació sigui més ràpida i que això es reflecteixi en uns resultats positius per a la salut laboral.

Les investigadores que integren el WP3 juntament amb Judith Roca són les doctores **Anna Espart, Carme Campoy, Ana Lavedán, Tània Cemeli, Glòria Tort i Montserrat Sanromà**, totes amb una trajectòria consolidada en l'àmbit de la salut i la recerca aplicada.

Per a més informació sobre el desenvolupament de la intervenció, podeu consultar el reel publicat al nostre compte d'Instagram. [<https://www.instagram.com/p/DNINPqdBbeQ/>]