



## Consejos para prevenir y tratar la deshidratación

### Hidratación es sinónimo de vida

El agua, sustancia esencial para la supervivencia de todas las formas conocidas de vida, es el principal componente del cuerpo humano, y supone entre el 55 y el 60% del peso corporal total. El agua desempeña funciones muy importantes en nuestro organismo, ya que constituye el medio en el que se diluyen los líquidos corporales (sangre, secreciones digestivas, orina...), es el medio de transporte de nutrientes a la células, ayuda a la digestión al diluir los nutrientes y regula la temperatura corporal mediante la evaporación por la piel. Sin embargo, los seres humanos no tenemos un mecanismo eficiente de almacenamiento hídrico, por lo que necesitamos un aporte continuo de líquidos para mantener los niveles estables para evitar consecuencias como dolor de cabeza, cansancio, debilidad, etc. Si la deshidratación se produce de manera crónica los efectos para la salud pueden ser más graves, sobre todo en los niños, las personas de edad avanzada y los deportistas.



## Recomendaciones

- 1. Beba al menos 2,5 litros de líquido al día.** Esta cantidad debe aumentar si realiza ejercicio físico o si hace mucho calor.
- 2. Trate de beber antes de tener sed.** Sólo con que el cuerpo pierda el 1% de líquidos aparece la sed; si la pérdida es del 2% se reduce el rendimiento y la resistencia, y a partir del 5% se pueden producir aceleración del ritmo cardiaco, apatía, vómitos y espasmos musculares.
- 3. Intente llevar siempre consigo una botella de agua.** En el trabajo también es conveniente que beba agua con frecuencia en lugar de otras bebidas (refrescos, café, batidos...).
- 4. No sustituya el agua por bebidas con cafeína o alcohol.** Ambas sustancias actúan como diuréticos y pueden causar pérdidas de agua al aumentar las ganas de orinar.
- 5. Tenga en cuenta que las personas mayores y los niños son los más vulnerables a la deshidratación,** aunque también se debe prestar especial atención a las mujeres embarazadas y a los deportistas, cuyas necesidades hídricas también son mayores.
- 6. Con la edad el mecanismo de la sed se deteriora, por lo que las personas mayores no sienten la necesidad de beber, pudiendo llegar a tener un grado de deshidratación importante** que hará necesario que tomen líquidos aún sin tener sed. En muchos casos, los ancianos no consumen suficiente líquido por miedo a tener incontinencia urinaria o a tener que ir al servicio cuando están fuera de casa.
- 7. Asegúrese de que sus hijos beben suficiente agua para compensar las pérdidas hídricas asociadas a su actividad.** Tenga en cuenta, además, que **el consumo de agua frente al de refrescos puede ayudar a prevenir el problema de la obesidad infantil.**
- 9.** Recuerde que **tanto la gripe como los resfriados llevan frecuentemente a la deshidratación.** En este caso deberá aumentar el aporte de agua, y si se viera obligado a permanecer en cama tenga una botella de agua a mano.
- 10. Comience y termine su día bebiendo agua.** El cuerpo pierde agua mientras duerme, por lo que debe tomar agua antes de dormir y al levantarse.

## Preguntas frecuentes

### **¿Mi niño tiene diarrea ¿Qué tengo que hacer?**

Durante las primeras horas del proceso diarreico, sobre todo si además se producen vómitos, debe darle líquido en pequeñas cantidades para que lo tolere. Lo más adecuado será utilizar soluciones de rehidratación oral que están especialmente indicadas para los niños, ya que contienen las concentraciones de iones y azúcar más adecuadas para ellos. Además, existen presentaciones de distintos sabores. Una vez que vaya tolerando los líquidos, se le irá introduciendo una dieta blanda (arroz, zanahorias, pescado blanco...). La antigua idea de dejar al niño sin comer hasta que desaparezca la diarrea ya no está recomendada.

### **¿Le puedo dar a mi hijo bebidas refrescantes?**

Las bebidas de cola, los zumos o las bebidas isotónicas no deben ser utilizadas para tratar un proceso diarreico en niños, ya que pueden empeorar el problema, llegando incluso a producir más deshidratación.

### **¿Si hacemos ejercicio, debemos beber más?**

Cuando se hace ejercicio es necesario tomar más líquidos de lo habitual. Una forma de saber qué cantidad de agua debe tomar para compensar la pérdida asociada es pesarse antes y después del ejercicio y beber una cantidad de líquido equivalente a 1,5 veces el peso perdido.

### **¿El agua engorda? ¿Y si la tomo con las comidas?**

El agua no engorda, ya que no aporta calorías. Al tomar agua en las comidas se diluyen los jugos gástricos y se retrasa la digestión, por lo que las personas con digestiones pesadas deberían tratar de beber lo menos posible durante e inmediatamente después de las comidas.

### **¿Cómo puedo saber si bebo lo suficiente?**

Una forma de saber si tomamos suficiente agua es observar la orina. Si es de color amarillo intenso con olor fuerte y en poca cantidad, debemos beber más. Por el contrario, si es de color amarillo claro y en mucha cantidad, es que estamos bebiendo lo suficiente.

### **¿Qué son los golpes de calor?**

Los golpes de calor se producen cuando los mecanismos que regulan nuestra temperatura se ven afectados por temperaturas extremas o por actividad física en condiciones de calor, sin tomar las precauciones adecuadas. El daño que en estas condiciones causa el calor desencadena una cascada inflamatoria que puede poner en peligro la vida de quien lo padece.

### **¿Es mejor tomar agua del grifo o agua mineral?**

En España tenemos buenas redes de distribución de agua, por lo general de calidad. La decisión de tomar agua del grifo o embotellada no va a mejorar o empeorar el nivel de hidratación, y estará más relacionada con cuestiones relativas a su sabor.

### **Si voy de viaje al extranjero, ¿debo tomar precauciones especiales?**

Cuando se viaja a destinos con escaso nivel de higiene, las recomendaciones generales relacionadas con el consumo de agua se refieren a consumir bebidas embotelladas (que además estén precintadas), a no consumir productos crudos tipo ensaladas (ya que no sabemos si han sido lavadas ni con qué agua), a no tomar bebidas con cubitos de hielo de dudosa procedencia y a lavarse los dientes con agua embotellada.