DESHIDRATACIÓN

Consejos para prevenir
y tratar la deshidratación

LA IMPORTANCIA DEL AGUA

El **agua** supone **entre el 55 y el 60%** del peso corporal total, y es una **sustancia esencial** para la **supervivencia** de todas las formas conocidas de vida[1].

Los humanos no tenemos un mecanismo de almacenamiento hídrico, por lo tanto, tenemos que **ingerir líquidos continuamente** para evitar consecuencias como el dolor de cabeza, cansancio, debilidad, etc[1].

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[1].

EL AGUA DESEMPEÑA FUNCIONES MUY IMPORTANTES EN NUESTRO ORGANISMO[1]:

Diluye los líquidos corporales.

Regula la temperatura corporal.

Es el medio de transporte de nutrientes a las células.

Ayuda a diluir los nutrientes.

RECOMENDACIONES

Beba al menos **2,5 litros de líquido al día.** 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[1].

Intente llevar **siempre consigo una botella de agua**[1].

No sustituya el agua por bebidas con cafeína o alcohol[1].

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. **Con la edad el mecanismo de la sed se deteriora**[1].

Asegúrese de que sus hijos beben suficiente agua para compensar las pérdidas hídricas asociadas a su actividad[1].

Recuerde que tanto **la gripe** como **los resfriados** llevan frecuentemente a la deshidratación, por lo tanto, **aumente el consumo de agua**[1].

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[1].

PREGUNTAS FRECUENTES

1. **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. Después, se le irá introduciendo una dieta blanda (arroz, zanahorias, pescado blanco...)[1].
2. **¿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[1].
3. **¿Si hacemos ejercicio, debemos beber más?**
   Cuando se hace ejercicio es necesario tomar más líquidos de lo habitual[1].
4. **¿El agua engorda? ¿Y si la tomo con las comidas?**
   El agua no engorda, ya que no aporta calorías[1].
5. **¿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[1].
6. **¿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[1].
7. **¿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[1].
8. **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[1].

REFERENCIAS:

1. SEFAC. Consejos para prevenir y tratar la deshidratación. [citado enero 2022]. Disponible en: https://www.sefac.org/sites/default/files/2017-11/Deshidrataci%C3%B3n.pdf

TRD0416.012022

contigo en tu farmacia
El portal de Boehringer Ingelheim para las farmacias