

CÓMO HIDRATARNOS EN VERANO

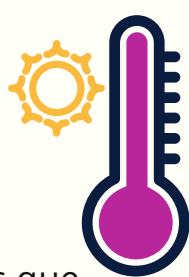


PUNTOS CLAVE

1. Se recomienda consumir aproximadamente dos litros de líquidos al día, incluyendo el agua de los alimentos (5 a 10 vasos). Hay que beber la cantidad recomendada aunque no se tenga sed. En ambientes calurosos, es necesario aumentar la cantidad de líquido ingerido.



2. La sed es una señal que nos avisa que hay que beber líquidos. No es saludable "aguantar" sin beber; al contrario, se recomienda beber sin esperar a tener sed.



3. Hay que prestar atención muy especial a las situaciones que pueden favorecer la deshidratación, como el calor y sequedad ambiental anormalmente elevados, la fiebre, diarreas, vómitos, etc. Se desaconseja realizar actividades físicas en las horas centrales de días calurosos, usando excesivas prendas de abrigo, exposición exagerada al sol, etc.



4. Los síntomas que orientan hacia un cuadro de deshidratación son, entre otros, sed, sequedad de las mucosas y de la piel, disminución de la cantidad de orina y, en casos más graves, pérdida brusca de peso, orina oscura y concentrada, somnolencia, cefalea, fatiga extrema.

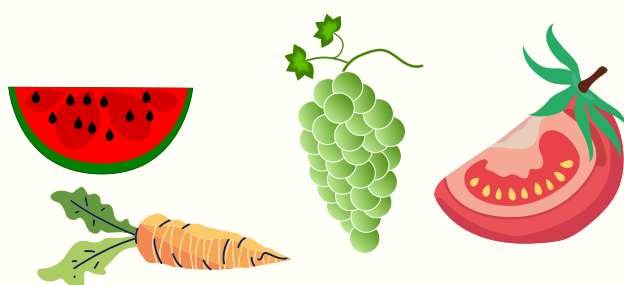


5. El agua y otras bebidas son clave para asegurar una buena hidratación. En situaciones de deshidratación leve como las mencionadas anteriormente (puntos 3 y 4), las bebidas con sales minerales, en concreto sodio, y con azúcares de absorción rápida pueden facilitar una mejor rehidratación.

6. Las bebidas alcohólicas no son adecuadas para evitar la deshidratación e incluso pueden llegar a provocarla.



7. Además de los líquidos, ciertos alimentos con un alto porcentaje de agua nos pueden ayudar a mantener un buen nivel de hidratación: frutas y verduras (melón, sandía, fresa, pomelo, uva, naranja, tomate, zanahoria, calabaza, etc.).



8. Las comidas copiosas requieren un aporte suplementario de bebida. Si realiza algún tipo de dieta, consulte con su médico sus necesidades específicas de hidratación.



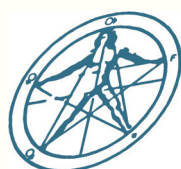
9. El agua no tiene calorías, por lo tanto, no influye en la ganancia de masa grasa, aunque sí repercute en el peso ya que en la deshidratación se pierde peso y en la rehidratación se recupera el peso perdido por la deshidratación.



10. La utilización de ciertos medicamentos (diuréticos, por ejemplo) de forma habitual puede afectar el estado de hidratación. Consulte a su médico.



11. Para mantener una correcta hidratación y evitar procesos de deshidratación leve, la diversidad de sabores puede ayudar a una ingesta diaria adecuada de líquidos.



SEMG
Sociedad Española de Médicos
Generales y de Familia