

HIDRATACION

Boletín mensual

El agua es imprescindible para nuestra vida. Nuestro organismo necesita una adecuada hidratación para mantener los niveles óptimos de agua. La hidratación se ve afectada en verano, debido al calor, ya que hay un aumento de la pérdida de agua mediante la piel, respiración y sudoración, principalmente.

EN ESTE NÚMERO

HIDRATACION, QUE ES Y SUS BENEFICIOS

DESHIDRATACIÓN Y SUS SÍNTOMAS

RECOMENDACIONES PARA GARANTIZAR UNA HIDRATACIÓN ADECUADA

¿Que es la hidratación?

La hidratación es el proceso en el cual se consumen suficientes líquidos para equilibrar las pérdidas de agua que el cuerpo sufre a lo largo del día. El cuerpo humano necesita agua para mantenerse saludable y funcionar correctamente.

Beneficios de la hidratación

- Mejorar en el rendimiento físico y mental
- Regular la temperatura del cuerpo
- Transportar nutrientes y retirar residuos del organismo
- Ayudar en la digestión
- Mejorar la salud de la piel

Deshidratación

La deshidratación es una condición que se caracteriza por perder más líquidos de los que se ingieren, provocando que el cuerpo no pueda funcionar correctamente.

Es importante cuidar la hidratación y prestar especial atención en personas gestantes, lactantes, niños y niñas y personas mayores, ya que presentan mayor riesgo de deshidratación.

¿Que personas sufren mas la deshidratacion?

Los bebés, niños, deportistas y adultos mayores, son más propensos a sufrir deshidratación y no siempre la sed es un buen indicador, es por ello que es importante planificar el consumo de líquidos a lo largo del día.



Sintomas



En caso de presentarse estos síntomas, trasládese a la sombra, a un lugar fresco o con ventilación. Intentá refrescarse la nuca, cara y ropa e hidratarse. Si el malestar persiste, consultá en el centro de salud u hospital más cercano o llamá al sistema de emergencias.

RECOMENDACIONES

- Tomá agua con mayor frecuencia aunque no tengas sed. Para acordarte y facilitarlo podés tener a mano una botella o jarra de agua. Tomar de 2 a 3 litros mínimo por día.
- Evitá consumir bebidas alcohólicas ya que aumentan la temperatura corporal y la pérdida de líquido.
- Disminuí el consumo de infusiones calientes y evitá el de bebidas azucaradas (como las gaseosas o jugos comerciales).
- Las bebidas recomendadas son el agua segura, aguas saborizadas caseras (con limón, naranja, pomelo, pepino, hojas de menta, jengibre, albahaca), licuados con frutas y/o jugos caseros de fruta.
- Si en el entorno hay niños, niñas y/o personas adultas mayores, es importante asegurarse de que tomen agua con frecuencia.
- Hidratación puede hacer por medio de agua o por medio de alimentos tales como frutas o verduras
- Es importante que mantengas un hábito de ingesta de estas bebidas durante la actividad física, y durante la exposición a temperaturas elevadas.
- El agua es un componente importante pero no reemplaza un alimento, es por ello que no debemos beber agua para calmar el hambre.
- Hay que tomar agua durante todo el año y no solo en el verano.
- Seguir las recomendaciones de los departamentos de Medicina laboral e Higiene y Seguridad

Fuente:

<https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/consejos-salud/verano-evitar-deshidratacion>

<https://clincasanfelipe.com/blog/la-importancia-de-la-hidratacion-en-el-verano>

<https://www.ms.gba.gov.ar/sitios/veranocuidadopba/cuidados-de-verano/hidratacion/>

<https://cruzroja.org.ar/blog/que-es-la-hidratacion-beneficios-y-plan-de-hidratacion-para-el-verano/>

<https://www.centrohelguera.com.ar/deshidratacion-en-verano/>

<https://www.instagram.com/srtargentina/reel/C1cs-pGvxgK/>

