

Deshidratación.

PLATICA DE 5 MINUTOS

La deshidratación ocurre cuando una persona no toma suficiente líquido o pierde demasiado líquido. Sus células y órganos dependen del agua. Sin ella, el cuerpo humano no puede funcionar correctamente. El agua presente en el cuerpo cumple muchas funciones:

- Transporta nutrientes y oxígeno.
- Controla la frecuencia cardíaca y la presión arterial.
- Regula la temperatura corporal.
- Lubrica las articulaciones.
- Protege los órganos y los tejidos, incluidos los ojos, los oídos y el corazón.
- Crea saliva.
- Elimina desechos y toxinas.

¿Cómo puede prevenirse la deshidratación?

Los siguientes consejos pueden ayudar a mantener el equilibrio de los líquidos corporales bajo control:

Tome mucho líquido. La cantidad de líquido necesaria todos los días para mantenerse hidratado depende de su salud, tratamiento y estilo de vida. Si no le gusta el agua sola, pruebe beber agua saborizada o agregarle una rodaja de limón. Otros líquidos también pueden ayudar, por ejemplo, la leche, el jugo con bajo contenido de azúcar y el té sin cafeína.

Recuerde evitar los alimentos y bebidas que puedan contribuir a la deshidratación, evite el alcohol, el agua es una mejor opción que el jugo de frutas, las gaseosas o el café.

Coma alimentos con alto contenido de agua, muchos alimentos contienen agua y también pueden ayudar a reponer los líquidos perdidos. Escoja alimentos tales como la lechuga (95 % de agua), la sandía (92 % de agua) y el brócoli (91 % de agua). La sopa, las paletas heladas y el yogur también tienen un alto contenido de agua.

Monitoree su entorno y actividad. No espere para beber agua u otros líquidos. Haga un esfuerzo consciente para beber de forma regular. Beba más a menudo antes de hacer ejercicio y después de exponerse al clima caluroso. Durante una enfermedad o si se siente mal, sea proactivo y beba agua para mantenerse hidratado a fin de ayudar a su recuperación.



Elaborado por: Julissa Pérez.