



**PAUSA
SALUDABLE**

Deshidratación





PAUSA SALUDABLE

Deshidratación

¿Qué es?

La deshidratación es una afección causada por la pérdida de demasiado **líquido del cuerpo**. Ocurre cuando pierde más líquidos de los que ingiere y su cuerpo no tiene suficientes líquidos para funcionar bien.

¿Qué causa la deshidratación?

Usted puede deshidratarse por lo siguiente:

- Diarrea
- Vómitos
- Sudar demasiado
- Orinar demasiado (por ciertos medicamentos y enfermedades)
- Fiebre
- No beber suficientes líquidos

¿Quién está en riesgo de deshidratación?

Algunas personas tienen un mayor riesgo de deshidratación:

- **Adultos mayores:** Algunas personas pierden la sensación de sed a medida que envejecen, por lo que no beben suficientes líquidos
- **Bebés y niños pequeños:** Tienen más probabilidades de tener diarrea o vómitos
- **Personas con enfermedades crónicas que les causan orinar o sudar con más frecuencia:** Como diabetes, fibrosis quística o problemas renales
- **Personas que toman medicamentos que les hacen orinar o sudar más**
- **Personas que hacen ejercicio o trabajan al aire libre cuando hace calor**

¿Cuáles son los síntomas?

En adultos, los síntomas incluyen:

- Tener mucha sed
- Boca seca
- Orinar y sudar menos de lo habitual
- Orina de color oscuro
- Piel seca
- Sensación de cansancio
- Mareos





PAUSA SALUDABLE

En bebés y niños pequeños, los síntomas de deshidratación incluyen:

- Sequedad de boca y lengua
- Llorar sin lágrimas
- No mojar los pañales por 3 horas o más
- Fiebre alta
- Tener sueño o somnolencia inusual
- Irritabilidad
- Ojos que parecen hundidos

La deshidratación puede ser leve o lo suficientemente grave como para poner en peligro la vida. Consiga ayuda médica de inmediato si los síntomas también incluyen:

- Confusión
- Desmayo
- Falta de micción
- Latidos rápidos
- Respiración rápida
- Shock

¿Cómo se diagnostica la deshidratación?

Para hacer un diagnóstico, su proveedor de atención médica puede:

- Hacer un examen físico
- Revisar sus signos vitales
- Preguntar por sus síntomas

También puede solicitarle:

- Exámenes de sangre para verificar sus niveles de electrolitos, especialmente potasio y sodio. Los electrolitos son minerales que tienen una carga eléctrica. Tienen muchas funciones importantes, como ayudar a mantener un equilibrio de líquidos en su cuerpo
- Exámenes de sangre para determinar su función renal
- Pruebas de orina para detectar deshidratación y su causa



Tratamiento

El tratamiento para la deshidratación consiste en reemplazar los líquidos y electrolitos que ha perdido. Para casos leves, es posible que necesite beber mucha agua. Si pierde electrolitos, las bebidas deportivas pueden ayudar. También hay soluciones de rehidratación oral para niños que puede comprar sin receta.

Los casos graves pueden tratarse con líquidos intravenosos en un hospital.

Recomendaciones:

Las nuevas Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) recomiendan que del total de líquidos ingeridos por día, 8 vasos correspondan a agua segura (2 litros de líquido). Estos requerimientos se incrementan cuando las temperaturas son altas (en primavera-verano) y durante la actividad física, ya que se pierde más líquido por la sudoración, por lo que si no se incorpora a partir de la ingesta mayor cantidad de agua, el balance hídrico de nuestro cuerpo resulta negativo. Es oportuno destacar que, durante la actividad física, sobre todo en climas cálidos, la deshidratación provoca una disminución del rendimiento y un mayor riesgo de golpe de calor por esfuerzo (calambres por calor, desvanecimiento, agotamiento, insolación grave). 5 Los niños al tener mayores pérdidas de agua insensibles respecto a la masa corporal, presentan una mayor necesidad de agua por peso corporal en comparación con los adultos, sobre todo durante el ejercicio. Considerando además que los niños son más activos, transpiran más y perciben menos la sed cuando están entretenidos, es fundamental estimular desde edades tempranas la importancia del consumo de agua. Es importante destacar, que la sed es un mecanismo tardío para recuperar el balance de agua perdido, especialmente en niños. No obstante, hay que procurar “beber antes de tener sed”. En este sentido, el papel de la familia para ofrecer y hacer disponible el agua es clave, al igual que lo es que en el ámbito educativo y en los espacios públicos, donde los niños realizan actividades recreativas, existan fuentes de agua segura fácilmente accesibles.

- Tomar suficiente agua todos los días. Las necesidades de cada persona pueden ser diferentes
- Evitar las bebidas que contengan azúcar y cafeína
- Consumir diariamente frutas y verduras.
- Realizar bebidas refrescantes a base de hierbas naturales (menta, limón, jengibre, etc), siempre acompañadas de un vaso de agua pura

