

El perill de deshidratar-se	<ul style="list-style-type: none">➤ Deshidratació significa pèrdua d'aigua, i quan la patim, el nostre cos no pot fer les funcions que ha de fer de forma adequada.➤ Pèrdua excessiva de líquids + consum insuficient d'aigua = deshidratació➤ La deshidratació pot comportar conseqüències greus.
Causes	<ul style="list-style-type: none">➤ Quan es presenta febre elevada, diarrea o vòmits, el malalt pot perdre aigua en quantitat superior a la que ingereix.➤ Els nens i les persones majors de 60 anys són especialment susceptibles a la deshidratació.➤ També pot ser deguda a la pèrdua d'aigua en dies calorosos, i a la realització d'exercici intens.➤ Hi ha medicaments, com els diürètics, que comporten una major eliminació de líquids i sals minerals del cos.
Símptomes	<ul style="list-style-type: none">➤ Set,➤ boca seca,➤ miccions menys freqüents,➤ pell seca,➤ atordiment,➤ mareig➤ i confusió i fatiga, entre d'altres.
Com prevenir-la	<ul style="list-style-type: none">➤ Cal beure més líquid del que es perd, sobretot quan s'està treballant, jugant o fent exercici sota el sol en dies xafegosos.
Tipus de deshidratació	<ul style="list-style-type: none">➤ Segons el percentatge de pèrdua de pes corporal, la deshidratació pot ser lleu, moderada o greu.➤ Lleu: L'aportació oral de líquids pot ser tractament suficient. Cal fer-ho amb freqüència i en petites quantitats. Una vegada aconseguida la tolerància, es pot anar incrementant el volum que s'administra de forma gradual.➤ Greu: És necessari l'ingrés hospitalari.
Consells	<ul style="list-style-type: none">➤ És important vigilar amb cura els malalts, sobretot bebès, nens o persones d'edat avançada.➤ En cas de sospitar-se un procés de deshidratació, cal buscar assistència mèdica abans que la persona desenvolupi una deshidratació moderada o severa.➤ Fins i tot quan la persona esta bé de salut, ha de consumir prou líquid tots els dies, i més quan el clima és càlid o es fa exercici.