

## El peligro de deshidratarse

➤ Deshidratación significa pérdida de agua, y cuando la sufrimos, nuestro cuerpo no puede realizar sus funciones de forma adecuada.

**Pérdida excesiva de líquidos + consumo insuficiente de agua = deshidratación**

**La deshidratación puede comportar consecuencias graves**

## Causas de la deshidratación

➤ Cuando se presenta **fiebre elevada, diarrea o vómitos**, el enfermo puede perder agua en cantidad superior a la que ingiere.

➤ **Los niños y las personas mayores de 60 años** son especialmente susceptibles a la deshidratación.

➤ También puede ser debida a la pérdida de agua en **días calurosos**, y a la **realización de ejercicio intenso**.

➤ Hay **medicamentos**, como los **diuréticos**, que comportan una mayor eliminación de líquidos y sales minerales del cuerpo.

## Síntomas

- Sed
- Boca seca
- Micciones menos frecuentes
- Piel seca
- Aturdimiento
- Mareo
- Y confusión y fatiga, entre otros

## Cómo prevenirla

➤ **Hay que beber más líquido del que se pierde**, sobre todo cuando se está trabajando, jugando o haciendo ejercicio bajo el sol en días calurosos.

## Tipos de deshidratación

➤ Según el porcentaje de pérdida de peso corporal, la deshidratación puede ser leve, moderada o grave:

➤ **Lleve:** La aportación oral de líquidos puede ser **tratamiento** suficiente. Hay que hacerla con frecuencia y en pequeñas cantidades. Una vez conseguida la tolerancia, se puede ir incrementando el volumen que se administra de forma gradual.

➤ **Grave:** Es necesario el ingreso hospitalario.

## Consejos

➤ Es importante vigilar cuidadosamente a los enfermos, especialmente bebés, niños o personas de edad avanzada.

➤ En caso de sospecharse un proceso de deshidratación, se debe buscar asistencia médica antes de que la persona desarrolle una deshidratación moderada o severa.

➤ Incluso cuando la persona está bien de salud, debe consumir líquido suficiente todos los días, y más cuando el clima es cálido o se está haciendo ejercicio.

