



Deshidratación

Serie Educación de Paciente MU

Definición:

La deshidratación ocurre cuando el cuerpo pierde más líquido que el que se ingiere, evitando que el cuerpo lleve a cabo sus funciones normales. La deshidratación puede ser muy perjudicial, así que es crítico beber suficientes líquidos y tratar de mantenerse hidratado en todo momento.

CAUSAS:

Algunas causas comunes de la deshidratación incluyen:

- No beber suficiente agua
- Micción frecuente
- Sudoración excesiva
- Vómitos
- Fiebre
- Calor
- Aumento de la actividad física sin hidratarse
- Diarrea
- Golpe de calor

SIGNOS / SÍNTOMAS:

Cuando usted está deshidratado, su cuerpo carece de fluidos esenciales necesarios para funcionar. Cuando el cuerpo no puede realizar sus funciones normales, usted comenzará a experimentar cualquiera de los siguientes síntomas:

- Náusea
- Sequedad en la boca
- Sed
- Estreñimiento
- Dolor de cabeza
- Piel seca



- Mareo
- Confusión
- Alucinaciones
- Palidez
- Decoloración de la orina - Orina de color amarillo oscuro o ámbar suele indicar deshidratación
- Micción reducida, infrecuente o ausente
- Falta de sudoración
- Latidos cardíacos rápidos
- Desmayo
- Fiebre
- Agotamiento
- Mareo

PREVENCIÓN:

Beba mucha agua y trate de comer alimentos con alto contenido de agua, como frutas y verduras. Preste especial atención a la sed cuando esté enfermo, cuando haga calor fuera y mientras está haciendo ejercicio. Inicie la administración de líquidos temprano en el curso de una enfermedad en lugar de esperar hasta que la situación se vuelve urgente.

TRATAMIENTO / CUIDADO:

La única cura para la deshidratación es reemplazar los líquidos perdidos y consumir electrolitos. Puede hacer esto bebiendo agua potable y otros líquidos tales como Gatorade® y bebidas deportivas. Cuando rehidrate el cuerpo, es esencial que no beba demasiado rápido. Sorba lentamente agua fría. Además, trate de evitar el agua helada. Para estar más cómodo, puede acostarse con una toalla húmeda y fría en la frente. El mejor enfoque para el tratamiento de deshidratación depende de la edad, la gravedad de la deshidratación y su causa.

LLAME A SU PROFESIONAL MÉDICO SI:

Si no se mantiene hidratado, pueden surgir complicaciones. Si su deshidratación no mejora después de beber más líquidos o si está experimentando vómitos, desmayos o fiebre alta, llame de inmediato a su médico. Si su médico determina que usted está gravemente deshidratado, puede necesitar líquidos intravenosos. Busque de inmediato atención médica si presenta signos y síntomas tales como sed excesiva, falta de orina, piel arrugada, mareo y confusión graves.

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD:

Medline no practica la medicina, y ninguna información presentada en este sitio web es consejo médico o pretende sustituir el consejo de un médico. Toda la información en este sitio web concerniente a condiciones médicas proviene de fuentes de acceso público.