Hidratación

Serie de Educación de Paciente MU

Beber líquidos es necesario para mantenerse con vida. El cuerpo está compuesto principalmente de agua. Por lo tanto, se necesita agua para mantener un equilibrio en el cuerpo. Beber líquidos ayuda a eliminar residuos, controlar la temperatura corporal, la presión sanguínea, el metabolismo, y la frecuencia cardíaca. La pregunta que se hace con frecuencia es ¿cuánto es lo que realmente necesitamos?

Síntomas de deshidratación:

- Ansiedad / Confusion
- No ser capaz de permanecer despierto
- Debilidad
- Incapacidad para permanecer de pie o caminar
- Respiración rápida
- Pulso débil / rápido
- Orina oscura
- Pérdida de la conciencia
- Dolores de cabeza
- Calambres
- Pérdida de apetito
- Tos seca
- Llanto sin lágrimas
- Boca seca y pegajosa
- Sed
- Piel seca

¿Cómo pierde agua mi cuerpo?

- Sudor
- Ejercicio
- En las articulaciones
- Orina
- Clima caliente

www.MEDLINEUNIVERSITY.com ©2013 Medline Industries, Inc. Medline y Medline University son marcas registradas de Medline Industries, Inc.

- Fiebre
- Respiración
- Heces

¿Cuánto se debe beber?

Hay diferentes recomendaciones para la ingesta de agua en un día. La mayoría indican que usted debe tomar de 6 a 8 vasos de agua al día. Algunos pueden necesitar más, otros pueden necesitar menos.

- Beba lo suficiente para ir al baño cada 2 a 4 horas
- La orina debe ser de color claro
- Los atletas necesitan más

¿Qué hacer si no le gusta el agua:

- Cristales de sabor (sin azúcar)
- Limón, pepino o rodajas de fruta
- Miel
- Hojas de menta
- Congelarla
- Verduras

¿Cuáles son los beneficios de las bebidas deportivas?

- Usualmente saborizadas
- Tienen vitaminas y minerales adicionales
- Reemplazan algunos electrolitos (potasio y sodio)

Otras bebidas que usted debe conocer:

- No se recomiendan el alcohol y las bebidas con cafeína, tales como el café, té y refrescos de cola, ya que extraen líquidos del cuerpo y aumentan la deshidratación
- Los jugos y bebidas de frutas pueden tener demasiados carbohidratos y azúcares (éstos se deben diluir con agua)

* Algunas personas pueden estar en una dieta restringida en líquidos. Esto generalmente significa que un médico ha establecido límites a la cantidad de líquido que una persona puede beber en un día.

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD:
Medline no practica la medicina, y ninguna información presentada en este sitio web es un consejo médico o pretende sustituir el consejo de un médico. Toda la información en este sitio web acerca de las condiciones médicas proviene de fuentes de acceso público.