

Tu mejor acción **Hidratación**

yo me hidrato

tú te hidratas

él se hidrata

nosotros nos hidratamos

vosotros os hidratais

ellos se hidratan



Decálogo
de la
hidratación

Introducción

El agua y los electrolitos constituyen el medio esencial para el desarrollo de la vida. Los cambios climáticos y los nuevos estilos de vida están condicionando cambios en los hábitos de ingesta de bebidas, habiéndose generalizado el consumo de nuevas bebidas utilizadas, como las que contienen sales minerales, entre otras razones, para afrontar la actividad física diaria. Todo ello hace conveniente revisar la importancia de una hidratación adecuada para una vida activa y saludable.



Las bebidas con un contenido determinado de azúcares y de sales minerales, correctamente utilizadas, pueden ser una importante ayuda para mejorar la rehidratación y prevenir la deshidratación o solucionar los procesos leves de deshidratación. Los criterios preventivos que se exponen a continuación pretenden mejorar la calidad de vida y la salud de la población general, ayudando a mantener el equilibrio hídrico y evitando la aparición de síntomas relativos a los procesos de deshidratación.

Decálogo de la hidratación

1. Se recomienda consumir entre 2 y 2,5 litros de líquidos al día, a lo largo del día, incluyendo el agua que proviene de los alimentos. La sed es una señal que nos avisa que hay que beber líquidos. No es saludable "aguantar" sin beber, al contrario, se debe beber sin esperar a tener sed. Si se realiza actividad física en ambientes calurosos es necesario aumentar la cantidad de líquido.
2. Hay que prestar atención muy especial a las situaciones que pueden favorecer la deshidratación, como el calor y la sequedad ambiental anormalmente elevados, fiebre, diarreas, vómitos, etc. Se desaconseja realizar actividades físicas en las horas centrales de días calurosos, usando excesivas prendas de abrigo, exposición exagerada al sol, etc.

3. Los síntomas que orientan hacia un cuadro de deshidratación son, entre otros, sed, sequedad de las mucosas y de la piel, disminución de la cantidad de orina y, en casos más graves, pérdida brusca de peso, orina oscura y concentrada, somnolencia, cefalea y fatiga extrema.
4. El agua y otras bebidas con diferentes sabores son necesarias para asegurar una adecuada hidratación. En situaciones de deshidratación leve, como las mencionadas anteriormente (puntos 2 y 3), las bebidas con sales minerales, en concreto sodio, y con azúcares de absorción rápida pueden facilitar una mejor rehidratación.
5. Es conveniente hidratarse antes, durante y después del ejercicio ya que cualquier ejercicio físico, aunque sea moderado, produce la eliminación de cierta cantidad de agua y sales minerales, además de un consumo energético.
6. Además de los líquidos, ciertos alimentos, como frutas y verduras, nos pueden ayudar a mantener un buen nivel de hidratación.
7. Las comidas copiosas requieren un aporte suplementario de bebida.
8. Si realiza algún tipo de dieta pueden variar sus necesidades específicas de hidratación.
9. Las bebidas alcohólicas no evitan la deshidratación e incluso pueden llegar a empeorarla.
10. La utilización de forma habitual de ciertos medicamentos (diuréticos, por ejemplo) puede afectar el estado de hidratación.

Referencia:

- Documento de Consenso "Pautas de hidratación con bebidas con sales minerales" realizado por el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos.



CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES
DE FARMACÉUTICOS