

Deshidratación

El cuerpo humano se compone en su mayoría de agua. Si se pierde más líquido del que se ingiere, uno puede deshidratarse. Esto significa que el cuerpo no tiene suficiente líquido para funcionar correctamente. La deshidratación leve puede causar sed, fatiga, debilidad, confusión y calambres musculares. En casos graves, puede provocar daño en los riñones, en el cerebro e incluso la muerte. Por eso es indispensable buscar tratamiento de inmediato.

Factores de riesgo

Cualquier persona puede deshidratarse. Pero los bebés, los niños y los adultos mayores corren un mayor riesgo. Los adultos mayores que deben permanecer en un solo lugar corren un riesgo notablemente alto. No pueden levantarse para tomar algo. Y puede ser un problema mayor si no pueden comunicarse.

Es más probable perder líquidos en caso de vómitos y diarrea fuertes o fiebre. El ejercicio o los trabajos arduos, especialmente en climas cálidos, también pueden provocar la pérdida excesiva de líquido. El uso de ciertos medicamentos, como las pastillas contra la retención de líquidos (diuréticas), puede hacer que orine con más frecuencia y, así, aumentar el riesgo. El riesgo puede ser mayor en los meses calurosos de verano.

Qué hacer

La mejor manera de prevenir la deshidratación es beber líquidos. Lo mejor es beber agua. Pero también puede tomar jugo o paletas heladas. En el caso de los adultos, no deben beber líquidos que contengan cafeína ni alcohol para rehidratarse. Estas bebidas harán que orine más. Y esto aumenta el riesgo de que pierda más líquido. El proveedor de atención médica podría recomendarle que beba soluciones de electrolitos. Permiten reponer los electrolitos que se pierden con el líquido.



Cuándo acudir a la sala de emergencias

Vaya de inmediato a una sala de emergencias si se presenta lo siguiente:

Adultos

- Orina muy oscura y escasa o nada de orina
- Mareos, debilidad, confusión o desmayo

Niños

- Ojos hundidos
- En los bebés, punto blando de la cabeza (fontanela o mollera) hundido
- Poco o nada de orina. En el caso de los bebés, el pañal se mantiene seco durante 8 horas.
- Orina muy oscura
- Piel que no recupera su posición rápidamente al pellizcarla
- Llanto sin lágrimas
- Letargo, disminución del nivel de actividad o aumento de la somnolencia

Qué puede esperar en la sala de emergencias

Se medirá la presión arterial, la temperatura y la frecuencia cardíaca. Quizás le hagan análisis de orina o de sangre. El tratamiento principal para la deshidratación son los líquidos. Es posible que le den líquidos para beber. O quizás se los administren por una vena del brazo. También podrían tratarse la diarrea, los vómitos o la fiebre alta.