

# Qué es la Deshidratación

La deshidratación ocurre cuando tu cuerpo pierde más líquido del que recibe. Pierdes líquido al sudar, vomitar y al ir al baño. Nuestros cuerpos necesitan agua y otros líquidos para funcionar adecuadamente. La deshidratación puede provocar síntomas muy severos si no es tratada. Es importante que te mantengas hidratado, bebiendo bastante agua durante el día.

Todos se pueden deshidratar, pero los que corren mayor riesgo son los bebés, niños pequeños, mujeres embarazadas y adultos mayores. Los bebés y niños pequeños, especialmente cuando están enfermos, tal vez no puedan comunicar que tienen sed. Durante el embarazo, el común tener vómito y diarrea, lo que puede resultar en deshidratación. Y los adultos mayores no tienen mucha agua en sus cuerpos, y no es fácil que se den cuenta cuando tienen sed.

Nota si observas estos síntomas de deshidratación en niños chicos: Boca y lengua seca; Llorar sin lágrimas; No han mojado un pañal en 3 horas o más; Irritabilidad; Anormalmente somnoliento o adormilado; Fiebre alta; Ojos que parecen estar hundidos. Si notas cualquiera de estos síntomas, llama a tu profesional médico.

Síntomas de deshidratación en adultos: Sensación de tener mucha sed; Boca seca; Piel seca; Cansancio; Mareo; Falta de sudor o no orinar normalmente; Orina color oscuro.

Si tuvieras confusión, desmayo, no puedes orinar, pulso rápido o respiras más rápido de lo normal, busca ayuda de inmediato. La mejor manera de prevenir la deshidratación es bebiendo agua antes de tener sed. Si tienes sed, ya estás en camino a deshidratarte.

Ten a la mano una botella con agua y llénala durante el día, come alimentos altos en agua como melones, bayas, y lechuga, elige sopas con caldo, y limita la cantidad de café, té, bebidas deportivas y refrescos. Estas bebidas son líquidos, pero son altos en cafeína y calorías. Habla con tu profesional médico sobre la cantidad de agua que es buena para mantenerte sano.