

Lo que Debes Hacer y no Debes hacer si estás Deshidratado

La deshidratación, o demasiada pérdida de líquido del cuerpo, puede causar síntomas leves o serios y se debe tratar de inmediato. Sigue esta lista para reducir tu posibilidad de una deshidratación.

Debes: Beber agua al levantarte y continuar bebiendo agua durante el día. Debes: Elegir líquidos claros como el agua, té de hierbas sin cafeína y caldos claros. Debes: Comer frutas y vegetales sanos con alto contenido de agua para aumentar tu líquido. Debes: Hablar con tu profesional médico sobre la cantidad adecuada de agua para ti.

No Debes: ¡Tomar agua de golpe! Bebe tus líquidos a sorbos durante el día para hidratarte de mejor manera. No Debes: Tomar bebidas deportivas como parte de tus líquidos diarios, a menos que estés realizando una actividad o ejercicio intenso. Tienen alto contenido de azúcar y pueden hacer que aumentes de peso. No Debes: Abusar de bebidas con mucha azúcar, cafeína o alcohol.

No Debes: Esperar a tener sed para beber agua. Si tienes sed, ya estás en camino a deshidratarte. No Debes: Ignorar las señales de deshidratación. Nota si tienes la boca seca, debilidad, mareo, dolor de cabeza, no sudas, fiebre o pulso rápido, busca ayuda de inmediato.

La prevención es la mejor manera de tratar la deshidratación. Bebe bastantes líquidos durante el día para ofrecerle al cuerpo lo necesario para funcionar. Sigue esta lista de tips sobre cómo evitar la deshidratación.