Comunidad del CUCS, En esta temporada de calor, tomar tus precauciones, evita la deshidratación!

Los más vulnerables son los niños y los adultos mayores.

La deshidratación es el estado resultante de una perdida excesiva de agua en el organismo, afectando así el funcionamiento correcto, de las constantes vitales, como la circulación sanguínea, la cantidad y calidad de la orina e incluso altera el estado mental.

El grado de deshidratación se mide en una escala de 3:

CLASIFICACIÓN DE LA SEVERIDAD DE LA DESHIDRATACIÓN DE LA OMS		
SIN DESHIDRATACIÓN	**ALGUNOS DATOS DE DESHIDRATACIÓN**	**DESHIDRATACIÓN GRAVE**
No hay suficientes signos para clasificar como algunos o deshidratación grave.	Dos o más de los siguientes signos: • Inquietud, irritabilidad. • Ojos hundidos. • Bebe con avidez, sediento. • Al pellizcar la piel regresa lentamente.	Dos o más de los siguientes signos: • Letargia/inconsciente. • Ojos hundidos. • No puede beber o bebe poco. • Al pellizcar la piel regresa muy lentamente (≥ 2 segundos).

Tabla 3: Clasificación de la severidad de la deshidratación de la OMS.

Causas:

Infección: La **diarrea** es un síntoma de infecciones ocasionadas por diversos organismos bacterianos, víricos y parasitarios, la mayoría se transmiten por agua con contaminación fecal. La infección es más común cuando hay escases de agua limpia para beber, cocinar y lavar. Las dos causas más frecuentes de diarrea moderada a grave en países de ingresos bajos son los rotavirus y Escherichia Colli. Así mismo es necesario tener en cuenta etiologías específicas de cada región.

Malnutrición: los niños que mueren por diarrea suelen tener malnutrición subyacente, lo que les hace más vulnerables a las enfermedades diarreicas. A su vez, cada episodio de diarrea empeora su estado nutricional. La diarrea es la segunda causa de malnutrición en niños menores de 5 años.

Fuente de agua: el agua contaminada con heces humanas procedentes por ejemplo, de aguas residuales, fosas sépticas o letrinas, es particularmente peligrosa. Las heces animales también contienen microorganismos capaces de ocasionar enfermedades diarreicas.

Otras causas: las enfermedades diarreicas pueden transmitirse de persona a persona, en particular en condiciones de higiene personal deficiente. Los alimentos elaborados o almacenados en condiciones antihigiénicas sin otra causa de diarrea. El almacenamiento y manipulación del agua doméstica en condiciones carentes de seguridad también es un factor de riesgo importante. Asimismo, pueden ocasionar enfermedades diarreicas el pescado y marisco

de aguas contaminadas. También tomar en cuenta que el realizar actividades físicas o ejercicio que ocasiona sudoración ocasiona igualmente pérdida de líquidos por esta vía.

LOS DATOS DE ALARMA DESHIDRATACIÓN SON:

- sensación de sed.
- boca seca.
- ojos hundidos.
- piel reseca.
- estado de confusión y somnolencia
- cefalea
- fatiga

Es vital tomar importancia a los signos de ALARMA, ACUDIR A SU MEDICO.

LAS MEDIDAS QUE PODRÍAS REALIZAR PARA EVITAR DESHIDRATACIÓN SON:

- bebe abundantes líquidos para compensar la pérdida de agua. se recomiendan por lo menos ocho vasos de agua natural al día, aunque no tengas sed, que son 2-3 litros de agua. te recomendamos beber el agua a pequeños tragos para no provocar náuseas. (NO ESPERAR A TENER SED PARA TOMAR AGUA).
- Aumentar cantidades de agua en caso de realizar actividades físicas, toma previo durante y posterior a la actividad física.
- no sustituyas bebidas de origen natural por aquellas con cafeína, las cuales son diuréticas y pueden favorecer la pérdida de líquidos.
- Ingerir alimentos ricos en agua (frutas, verduras y hortalizas).
- si presentas **evacuaciones líquidas** es recomendable que tomes bebidas con electrolitos para reponer minerales, como suero oral.
- ingiere comidas líquidas, como caldos o sopas con verduras sin grasa.
- evita las bebidas alcohólicas y azucaradas (refrescos, jugos enlatados, te endulzado), ya que provocan diuresis (vas más al baño) y por lo tanto deshidratan
- Mantén un ambiente fresco y ventilado.
- Vigilar la adecuada ingesta de líquido de los más vulnerables a la deshidratación (ancianos, deportistas, trabajadores al aire libre, etc.)
- Llevar siempre a mano una botella de bebida que nos recuerde la necesidad de beber.

BEBIDAS RECOMENDADAS

- Agua natural
- Agua que se ha cocido con cereal (AGUA DE ARROZ)
- Sopa o caldo sin sal
- Bebidas a base de yogur sin azúcar
- AGUA DE COCO
- Te sin endulzante
- JUGOS DE FRUTA NO ENDULZADO
- LECHE MATERNA

BEBIDAS NO RECOMENDADAS

- Alcohol
- Bebidas gasificadas endulzadas(refrescos)
- Jugos endulzados
- CAFE

#Deshidratación

#TemporadaDeCalor

La **#deshidratación** es una de las consecuencias adversas por una ingesta inadecuada de agua.

Síntomas

Mareos | Dolor de cabeza | Debilidad y fatiga | Boca seca | Falta de apetito

En condiciones normales de temperatura, el cuerpo pierde agua a través de:

Respiración
Heces
Sudoración
Orina

El agua es esencial para el cuerpo humano porque:

Ayuda a regular la temperatura corporal. | Mantiene la piel hidratada y elástica. | Lubrica articulaciones y órganos. | Ayuda a una buena digestión.

Al aumentar la actividad física el sudor contribuye a la pérdida de agua corporal.

El agua necesaria para cubrir los requerimientos diarios proviene de los alimentos y bebidas que se ingieren, además de la que se produce por el metabolismo.

Consume de 2 a 3 litros diariamente.

Fuentes:

Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud

SALUD