Unidad de Atención Primaria para la Salud Universitaria

CUCS

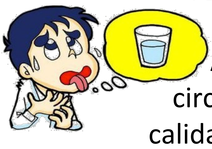
¿Cómo prevenir y tratar la deshidratación?

En esta temporada de calor toma tus precauciones

¡Evita la deshidratación!

Los más vulnerables son los **niños** y los **adultos mayores**.

La deshidratación se presenta cuando el organismo presenta **disminución de líquidos** por debajo del nivel requerido para el funcionamiento correcto.



Afecta funciones vitales como la circulación sanguínea, la cantidad y calidad de la orina e incluso alterar el estado mental.

¿CÓMO SE PRODUCE?

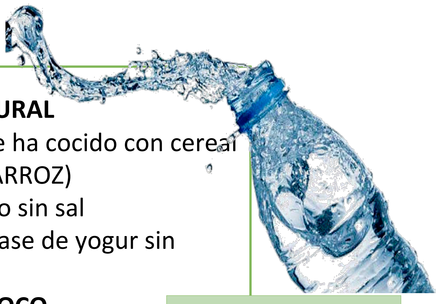
- Diarrea
- Vómito
- Fiebre
- Sudoración excesiva
- Realización de actividad física o ejercicio bajo el sol
- Disminución de la ingesta de líquidos

¿CÓMO SE MANIFIESTA?

- Sensación de sed.
- Boca seca.
- Ojos hundidos.
- Piel reseca.
- Estado de confusión y somnolencia
- Cefalea
- Fatiga

Y PARA PREVENIRLA...

- **Bebe abundantes líquidos** para compensar la pérdida de agua (por lo menos ocho vasos de agua al día) aunque no tengas sed.
- 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: **antes, durante y después del ejercicio**
- **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.



- **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**
- Té sin endulzante
- **JUGOS DE FRUTA NO ENDULZADO**
- **LECHE MATERNA**

¿Qué bebidas puedo tomar?

- **ALCOHOL**
- Bebidas gasificadas endulzadas (refrescos)
- Jugos endulzados
- **CAFE**

¿Qué bebidas debo evitar?

Para tratarla…

- Aumentar la ingesta de líquidos
- Evitar bebidas azucaradas
- Consumir Vida Suero Oral

¿Y si no tengo “Vida Suero Oral”?

- A un litro de agua hervida se añaden cuatro cucharadas soperas rasas (40 gramos) de azúcar y una cucharadita rasa de sal.
- Se mezcla todo y si se tiene, se agrega media cucharadita de bicarbonato
- Para hacer más agradable el sabor, puede agregarse jugo de naranja o limón

Para mayores informes acude a
Unidad Primaria de Atención para la Salud Universitaria y **Módulo de Enfermería Preventiva**
Edificio E, primer nivel. CUCS
Ext. 33948

Unidad de Atención Primaria para la Salud Universitaria