

Conoce los riesgos de la deshidratación y cómo evitarlos

Con la llegada de las altas temperaturas, mantenerse hidratado se vuelve esencial para proteger la salud y prevenir complicaciones asociadas con el calor extremo. La hidratación adecuada no solo ayuda a regular la temperatura corporal, sino que también contribuye a mantener funciones vitales como el transporte de nutrientes y la eliminación de toxinas.

“La deshidratación puede tener consecuencias graves, como golpes de calor o insuficiencia renal. Además, afecta el rendimiento físico, la concentración y el bienestar general”, explica Betsabé Gajardo,

académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Los Andes.

Sumado a lo anterior, la académica comenta que “debido a las altas temperaturas, perdemos más líquidos a través del sudor, lo que puede afectar funciones básicas como la regulación de la temperatura corporal, el transporte de nutrientes y la eliminación de toxinas”.

Es especialmente importante prestar atención a niños, adultos mayores y personas con enfermedades crónicas, quienes son más vulnerables a los efectos del calor.



En este sentido, la académica

entrega cinco consejos prácticos para mantenerse hidratado:

Beber agua regularmente: Incluso si no tienes sed, lleva una botella contigo y realiza pequeños sorbos a lo largo del día.

Incorporar alimentos ricos en agua: Frutas como sandía, melón, naranjas y verduras como el pepino son opciones ideales para complementar la ingesta de líquidos.

Evitar bebidas deshidratantes: El consumo excesivo de alcohol, café o té puede favorecer la eliminación de líquidos. Prefiere agua, infusiones naturales o jugos sin azúcar añadida.

Hacer el agua más atractiva: Si beber agua sola te resulta difícil, agrega rodajas de limón, hojas de menta o trozos de fruta para darle un toque de sabor.

Reconocer los signos de deshidratación: Fatiga, boca seca, orina oscura y piel seca o tirante son señales de alerta que no debes ignorar.