

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 in-

suficiencia 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 de la Escuela de Nutrición y Dietética UANDES entrega cinco consejos prácticos para mantenerse hidratado:

1. Beber agua regularmente: Incluso si no tienes sed, lleva una botella contigo y realiza pequeños sorbos a lo largo del día.
2. Incorporar alimentos ricos en agua: Frutas como sandía, melón, naranjas y verduras como el pepino son opciones ideales para complementar la ingesta de líquidos.
3. Evitar bebidas deshidratantes: El consumo excesivo de alcohol, café o té puede favorecer la elimi-

nación de líquidos. Prefiere agua, infusiones naturales o jugos sin azúcar añadida.

4. 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.

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