

## Alerta por altas temperaturas: a qué factores debemos estar atentos para evitar la deshidratación

Estar atentos a nuestros niveles de energía, el color de nuestra orina, el estado de nuestra piel, y la sed, son algunos de las alertas que, según los expertos, debemos tomar en cuenta para saber si mantenemos una hidratación adecuada.

La temporada de verano es, sin duda, una de las más esperadas del año, donde también aumentan las salidas y actividades al aire libre. Sin embargo, es una época donde incrementan considerablemente las temperaturas, y año a año los termómetros arrojan números más altos, lo que puede generar graves problemas para la salud, producto de diversos efectos como la

deshidratación.

En esta línea, expertos en salud, desde la enfermería y la nutrición, entregan recomendaciones para cuidar el cuerpo frente a la deshidratación y como detectarla.

Daniela Marabolí, directora de Nutrición y Dietética de la Universidad San Sebastián, explica que “en los adultos, aproximadamente el 60% del peso corporal co-

rresponde a agua, por lo tanto, la ingesta de agua debe ser suficiente para asegurar el funcionamiento del organismo y para reponer las pérdidas habituales por respiración, sudoración, orina, entre otros”.

A ello agrega que es fundamental “evitar complicaciones asociadas a la deshidratación como dolores de cabeza, decaimiento, aumento del trabajo

cardíaco, disminución del rendimiento físico y psicológico, boca seca, halitosis, reseca de la piel, entre otras”.

### ¿Cómo saber si estamos deshidratados?

María Antonia Vollerath, académica de Enfermería de la Facultad de Ciencias para el Cuidado de la Salud USS, en concordancia con lo establecido por la Organización Mundial de la Salud, señala que “la recomendación de ingesta diaria de agua es aproximadamente 35 ml por kilo de peso, esto implica, por ejemplo, que una persona de 70 kilos debe consumir alrededor de 2,45 litros de agua al día”.

En esta línea, para saber si estamos deshidratados, las expertas comparten que debemos estar alerta ante las siguientes condiciones:

- Estado de la piel: Una piel hidratada es más elástica y menos reseca, lo que es posible evaluar al pellizcar el dorso de la mano.

- Color de la orina: Una orina clara indica una hidratación adecuada, y por el contrario, una orina de color muy oscuro puede ser señal de deshidratación.

- Energía: Mantenerse bien hidratado ayuda a mantener los niveles de energía y concentración.

- Sed: La sed

es una señal de que tu cuerpo está iniciando una deshidratación, no se debe esperar a sentir sed para tomar agua.

Existen diferencias entre las personas que realizan actividad física y quienes no. En esta línea, la académica de Nutrición y Dietética explica que “el calor y el deporte generan mayores pérdidas de agua por sudoración, por ende, en el caso de los deportistas, deben aumentar el consumo de líquidos por entrenamiento, procurando que el agua contenga electrolitos para que los riñones puedan eliminarla adecuadamente y evitar la sobrehidratación, idealmente, asesorados por un profesional”.

