



## Expertos llaman a poner atención a ciertos signos de deshidratación

**VERANO.** El color de la orina, el estado de la piel y la sed son algunas alertas a tener en cuenta para la hidratación.

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 pueden aumentar los problemas de 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 corresponde 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, resequeamiento de la piel, entre otras”.

A la vez, María Antonia Vollrath, 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 se debe estar alerta al estado de la piel y el color de la orina debido a que una orina clara indica una hidratación adecuada; además de los niveles de energía y la sensación de sed que es una señal de que el cuerpo está iniciando una deshidratación, recordando que no se debe esperar a sentir sed para tomar agua. ☞



AGENCIA UNO/ ARCHIVO

SEGÚN LA OMS, LA RECOMENDACIÓN DE INGESTA DE AGUA EN LAS PERSONAS ES DE APROXIMADAMENTE 35 MILILITROS POR KILO DE PESO.