



RECOMIENDAN UNA ADECUADA INGESTA DE AGUA DIARIA.

## Entregan consejos para evitar la deshidratación

Ante las altas temperaturas, expertos en salud, desde la enfermería y la nutrición, entregaron recomendaciones para cuidar el cuerpo frente a la deshidratación y cómo detectarla.

Daniela Marabolí, directora de Nutrición y Dietética de la Universidad San Sebastián (SSA), 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, resequecedad de la piel, entre otras”.

María Antonia Vollrath,

académica de Enfermería de la Facultad de Ciencias para el Cuidado de la Salud USS, 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”.

Para saber si se está deshidratado, las expertas destacaron que una piel hidratada es más elástica y menos reseca, lo que es posible evaluar al pellizcar el dorso de la mano, mientras que una orina clara indica una hidratación adecuada y, por el contrario, una de color muy oscuro, puede ser señal de deshidratación.

Enfatizaron también que mantenerse bien hidratado ayuda a mantener los niveles de energía y concentración, recordando que la sed es una señal de que el cuerpo está iniciando una deshidratación y no se debe esperar a sentir sed para tomar agua.💧