

Hidratación en verano

Señor Director:

En esta época, el alza de temperaturas y la mayor exposición al sol incrementan la pérdida de líquidos en el organismo. Se transpira mucho más, aumenta la frecuencia respiratoria y se pierde más agua en forma de vapor. Si además se hace deporte, estas pérdidas se intensifican.

Durante el verano es fundamental evitar hacer ejercicio en las horas de mayor calor y optar por actividades de baja exigencia.

El agua es esencial ya que constituye el 65% del peso corporal en adultos y hasta un 80% en recién nacidos.

Uno de los principales beneficios de su ingesta es regular la temperatura corporal, mantener la piel hidratada, optimizar funciones cerebrales, mejorar el funcionamiento renal y prevenir infecciones urinarias. Las necesidades de hidratación varían según edad, peso, sexo y circunstancias como fiebre, vómitos, diarrea, clima caluroso o actividad física intensa.

En Chile, el Ministerio de Salud recomienda ingerir entre 6 y 8 vasos de agua al día lo que equivale 1,5 a 2 litros. De todas maneras, es importante beber agua incluso sin sentir sed, especialmente en niños pequeños y adultos mayores, quienes pueden no percibir señales de deshidratación.

Los síntomas de deshidratación incluyen sed, boca seca, orina oscura y escasa, piel seca o fría, mareos, fatiga, calambres y aumento de la temperatura corporal y se recomienda tomar agua pura o infusiones. Es mejor evitar la cerveza fría, bebidas azucaradas o café, que aumentan la diuresis. Las bebidas isotónicas solo son recomendables para ejercicio intenso, pues reponen líquidos y electrolitos.

Juan Videla
Académico de la Facultad de Enfermería
UNAB