

ACADÉMICA DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UNIVERSIDAD DE LOS ANDES

# Brindan prácticos consejos para mantenerse hidratado

**SANTIAGO.** 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 insuficiencia renal. Además, afecta el rendimiento físico, la concentración y el bienestar ge-

neral”, 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.

## DETALLE

En este sentido, la académica de la Escuela de Nutrición y Dietética Universidad de los Andes compartió 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 in-

gesta de líquidos.

**3. Evitar bebidas deshidratantes:** El consumo excesivo de alcohol, café o té puede favorecer la eliminación 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.



Betsabé Gajardo es académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de los Andes.