



## Salud

# Manténgase hidratado

Con el calor es fundamental mantenerse hidratado y procurar que niños y personas mayores también lo estén.

El agua es esencial para el funcionamiento del cuerpo, especialmente en verano, cuando el calor incrementa la pérdida de líquidos a través del sudor. La deshidratación puede afectar la energía, la concentración y la salud en general, causando desde fatiga hasta golpes de calor en casos severos. Por eso, beber suficiente agua es clave para regular la temperatura corporal y mantener el bienestar.

### NIÑOS Y TERCERA EDAD

Niños y adultos mayores son los grupos más vulnerables. Los niños, inmersos en el juego, no siempre perciben la necesidad de hidratarse, mientras que los adultos mayores, debido a la disminución de la sensación de sed y ciertos medicamentos, suelen ingerir menos líquidos de los necesarios. Por lo que es esencial recordarles a ambos grupos la importancia de beber agua, incluso si no sienten sed.

### MANTENERSE SIEMPRE HIDRATADO

Para mantenerse hidratado, se recomienda consumir al menos 8 vasos diarios de agua y complementar con frutas ricas en agua como sandía y melón. También pueden incluirse infusiones o aguas saborizadas naturales, evitando bebidas azucaradas o con cafeína, que pueden aumentar la pérdida de líquidos.

Es útil establecer recordatorios para beber agua regularmente, especialmente en los momentos más calurosos del día. Para los niños, se pueden usar vasos coloridos o preparar helados de frutas naturales, haciéndolo más divertido. Para los adultos mayores, ofrecer agua a intervalos regulares puede marcar la diferencia.

Priorizar la hidratación este verano no solo previene problemas de salud, sino que mejora la calidad de vida y el bienestar general. Cuidar nuestra hidratación y la de nuestros seres queridos es un acto simple pero esencial. ¡Recordemos siempre que el agua es vida!