

## La deshidratación

En la época más calurosa del año es importante mantenernos hidratados y tomar las medidas necesarias para evitar sufrir deshidratación. Esta alteración del metabolismo se produce cuando se usa o pierde más líquido del que se ingiere, provocando la falta del agua necesaria para que el cuerpo pueda realizar sus funciones normales.

Esta afección es especialmente peligrosa en niños y adultos mayores, así como en personas que realizan actividad física intensa. La deshidratación en niños suele ser causada por diarreas o vómitos, en particular cuando son frecuentes y en gran volumen. Los adultos mayores tienen por naturaleza un volumen de agua menor en sus cuerpos, por lo que existen enfermedades o medicamentos que propician la deshidratación.

Los síntomas que presenta esta afección suelen manifestarse una vez el cuerpo está ya deshidratado. La sintomatología principal que presentan los niños pequeños es el aumento de sed y la disminución de la orina, además tienen la boca y lengua secas, los ojos y las mejillas hundidas, carecen de lágrimas cuando lloran y están más irritables. Los adultos pueden padecer mareos, fatiga o confusión, en adición a la sensación de sed excesiva y la falta de micción. Es recomendable consultar un médico cuando estos síntomas sean reconocibles.

La deshidratación se puede prevenir manteniendo una correcta y abundante ingesta de líquido en días calurosos o cuando se está enfermo. En el caso de los niños con diarrea o vómitos, se recomienda administrarles una solución de rehidratación oral para reponer el agua y las sales que están perdiendo; estas se pueden adquirir en forma de polvos que se disuelven en agua o en una disolución ya preparada para tomar. Los zumos, reconstituyentes y bebidas energéticas no son recomendables, pues tienen un alto contenido en azúcar y pocas sales.