

¿Qué es la deshidratación? Síntomas y cómo evitarla en época de calor



Con el **calor extremo** en diversas regiones de México y el mundo, **especialistas de la salud** prevén a la población de posibles [golpes de calor](#) y de la **deshidratación**.

La **Dra. Ángeles Hernández**, especialista en emergencias del **Hospital Zambrano Hellion** y profesora Tec, señala que sufrir de deshidratación puede poner en riesgo la salud, e incluso, la vida.

*“Si la persona ya está deshidratada, es **más fácil que la persona entre un [golpe de calor](#) más rápido**”, explica.*

[CONECTA](#) te comparte información sobre los **peligros de la deshidratación** y de cómo cuidarse para **evitar caer en este estado**.



/> width="900" loading="lazy">

¿Qué es la deshidratación?

Según comparte la Dra. Hernández, la **deshidratación** se entiende como un **desequilibrio en líquidos/electrolitos del cuerpo**, que puede ser por **causas externas** (como el calor) o **internas** (como medicamentos).

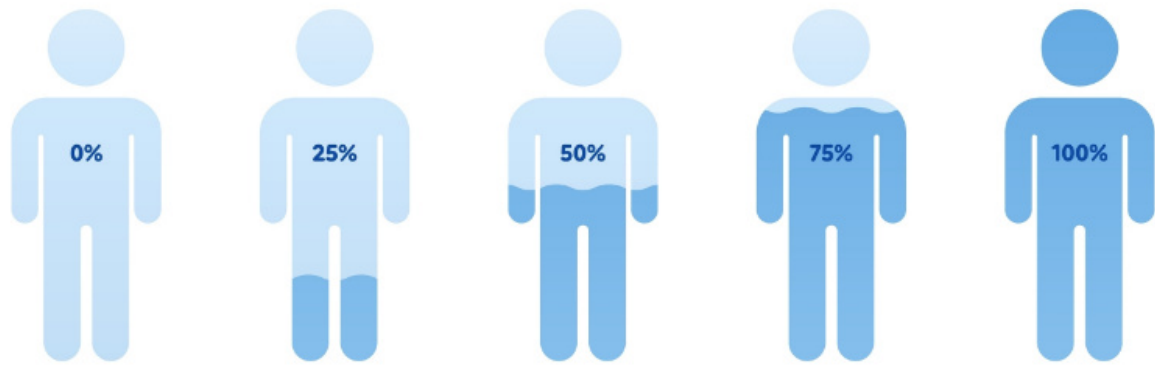
*“Al haber ese **desequilibrio**, el organismo **no puede mantener las funciones normales**, ya sea que la persona o paciente **pierda líquidos excesivos** por sudoración, por ejercicio, por falta de ingesta o por uso de medicamentos”,* indica la experta.

*“Ese **desequilibrio** entre la demanda y el aporte de líquidos en el **organismo no permite realizar una función adecuada** en los órganos más importantes como **corazón, cerebro, pulmón y riñón**”.*

Para la experta de TecSalud, si bien es imprescindible que estemos **alerta de posibles señales de deshidratación**, sobre todo en **niños pequeños y en adultos mayores**.

*“Los **niños tienen un 80% del líquido corporal**. Si ellos pierden un porcentaje pequeño 1 a 2 %, inmediatamente van a tener síntomas; y el **adulto mayor**, conforme va avanzando la edad, va **reduciendo al 50 % su cantidad de líquido corporal**”.*

"Estamos recomendando la ingesta de electrólitos y agua, porque el agua como tal no nos da el aporte de electrolitos que el cuerpo empieza a perder por esta temporada de calor".



/> width="739" loading="lazy">

Síntomas de deshidratación

La doctora divide los que **síntomas** podemos tener en **deshidratación leve, moderada y grave.**

- Deshidratación leve/moderada

Estos son **algunos de los síntomas más frecuentes** de una deshidratación leve/moderada que la **doctora aconseja tomar en consideración:**

- *Sed excesiva (aun después de beber agua)*
- *Boca seca*
- *Mareo*
- *Náuseas*
- *Diarrea*
- *Mucha fatiga*
- *Poca orina de color oscuro y concentrada*

- Síntomas en niños pequeños

- Ojos y mejillas hundidas
- Boca seca
- Zona de la fontanela hundida (en la cabeza)
- Piel seca (al hacer un pellizco, la piel tarda en volver su lugar).
- Irritabilidad, llanto.
- Posibles evacuaciones diarreicas
- Orina ausente o muy poca.

- Deshidratación grave

Los síntomas de una deshidratación grave son:

- Estado de confusión
- Desmayos
- Síncopes (pérdida súbita y breve de la conciencia)
- Falta de sed
- Taquicardia (Frecuencia cardiaca arriba de 90 latidos por minuto)

*“En la **deshidratación grave** el organismo entra en un estado que llamamos nosotros, ‘**choque**’ o ‘**estado de choque**’, ‘**choque hipovolémico**’, que significa bajo volumen sanguíneo y que no es por hemorragias”.*

En caso de una deshidratación grave se necesita una hospitalización urgente, dijo la especialista.

*"Como hay bajo aporte de sangre al cerebro, por eso hay confusión; como hay bajo aporte de sangre al riñón, por eso el paciente no está orinando, y **todo eso nos lleva a una falla orgánica**".*

La Dra. Hernández advierte que la **taquicardia** presente en una **deshidratación grave** por **golpe de calor** puede **llegar a ser mortal**, al desencadenar un **paro cardiaco**.



/> width="900" loading="lazy">

¿Cómo puedo prevenir la deshidratación? - Bebe agua (aunque no tengas sed)

Independientemente de si exista una sensación de sed o no, la profesora recomienda **beber un promedio de un 1.5 litros a 2 litros al día** divididos a lo largo del día, en un adulto con promedio de peso de 70 kilogramos.

Si pesamos más de 100 kilogramos, hay que tomar 3 litros de agua diariamente, independiente de otras bebidas, como el café, jugos, bebidas saborizadas, entre otras.

- Además del agua, toma electrolitos

"Estamos recomendando la ingesta de electrólitos y agua, porque el agua como tal no nos da el aporte de electrolitos que el cuerpo empieza a perder por esta temporada de calor".

Con **medio litro de una bebida con electrólitos durante el día es suficiente**, dijo la especialista.

- Evita la exposición al Sol

No te expongas al Sol y evita las actividades al aire libre o actividades físicas de 10 de la mañana a 5 de la tarde, ya que eso nos previene de sufrir una deshidratación o golpe de calor, dijo la Dra. Hernández.

Procura vestirse con **ropa de algodón, holgada o delgada** en temporada de calor, y procura llevar sombrero o sombrilla si te expones a la luz solar.

- Revisa la orina como indicador de hidratación

Es síntoma de alerta la **orina escasa o más oscura**, ya que es usualmente señal de **falta de agua en el cuerpo**.

- No te tomes el agua de "jalón"

Toma agua de **250 mililitros de agua cada dos a tres horas**, gradualmente, **no de "jalón"**, ya que de lo contrario, el estómago se distiende y te puede dar incluso hasta náuseas y un poco de reflujo.

-Evita los refrescos o bebidas alcohólicas

Estas bebidas, por la glucosa o el alcohol, pueden provocar que pierdas más agua al orinar, porque es contraproducente.

*"El alcohol se metaboliza en el hígado y se convierte en glucosa (...) Si tomas cerveza, toma agua también (en la misma proporción). Después, puedes **pensar que tienes resaca, pero en realidad, puedes estar deshidratado**".*

También, la doctora Hernández dijo que la leche es contraproducente por la lactosa, por lo que no es benéfica para la hidratación.

"El alcohol se metaboliza en el hígado y se convierte en glucosa (...) Si tomas cerveza, toma agua también (en la misma proporción)".

- Consume más frutas y verduras

Aprovecha las frutas y verduras para nutrirte e hidratarte. Trata de evitar la carne porque se necesita de agua para su digestión.

¿Qué hago si sospecho que estoy deshidratado? - Bebe electrolitos orales o agua lo más pronto posible

Espera una hora para ver si mejora tu estado. La mejora se presenta al **quitarse la sensación de sed** o al **orinar más abundante**, y al desaparecer otros síntomas.

- Si no mejoras, busca ayuda médica de inmediato

Si tienes mareos o náuseas y lo que bebes, lo vomitas, busca ayuda médica de inmediato, para que te valoren y si es necesario, te pongan **suero vía intravenosa**.

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR:

