



## Cómo Prevenir la Deshidratación

La deshidratación, o no tener suficiente agua en el cuerpo, se produce cuando una persona pierde más líquido o agua de lo que ingiere. Es fácil deshidratarse cuando hace calor, especialmente en los meses de verano y otoño. La deshidratación es un problema grave y puede hacer que usted se sienta muy enfermo repentinamente o que tenga que ver al médico.

### ¿Cómo sé si Estoy Deshidratado o si no Tengo Suficiente Agua en el Cuerpo?

Abajo hay algunos signos comunes:

- Labios o piel secos y agrietados
- Mal aliento o una capa blanca en la lengua
- Dolores o molestias musculares
- Dolores de cabeza
- Mareos
- Visión borrosa
- Confusión
- Sensación de cansancio o sueño
- Dolor de estómago o vómitos
- Movimientos intestinales duros o difíciles
- No orinar con la frecuencia habitual
- Su orina huele diferente o es de color muy oscuro

### ¿Qué Causa la Deshidratación?

Es fácil deshidratarse si:

- Está enfermo
- Tiene fiebre, vomita o tiene diarrea
- Hace mucho calor afuera
- No ha bebido mucha agua o líquido
- Bebió mucha cafeína, refrescos o alcohol, lo que le hace orinar más
- Está sudando mucho

### ¡Manténgase Fresco! ¡Beba Mucho Líquido!



### ¿Cómo Puedo Prevenir la Deshidratación?

#### Beba mucha agua haciendo lo siguiente:

- Beber un vaso de agua antes, durante y después de salir a caminar o hacer ejercicio
- Beber un vaso de agua al tomar medicamentos
- Pedir agua cuando coma en un restaurante
- Llevar una botella de agua reutilizable y volver a llenarla cuando termine de beber el agua
- Agregar una rodaja de limón o lima o fruta congelada para darle sabor al agua.

#### Agregue más líquido a su dieta haciendo lo siguiente:

- Comer alimentos como sandía, peras, fresas, ensalada de frutas, pepinos, lechuga, sopa y postres de gelatina.

#### Recuerde también:

- Use ropa liviana, holgada y de colores claros cuando haga calor afuera
- No se exceda cuando haga calor; cuando haya "alertas de calor" en su área, no salga a hacer ejercicio, hace demasiado calor
- Mantenga su casa a una temperatura fresca; y
- Quédese a la sombra en eventos al aire libre.



¿Sabía? Debe intentar beber de seis a ocho vasos de agua de 8 onzas cada día.

