



Deshidratación

La deshidratación es una condición peligrosa, pero prevenible, que puede causar importantes riesgos potenciales para la salud. Se produce cuando una persona pierde más líquido de lo que ingiere y se produce con más frecuencia en los meses calurosos de verano y otoño.

¿Qué Síntomas Tiene la Deshidratación?

A continuación, se enumeran algunos signos comunes de deshidratación:

- Estreñimiento;
- Calambres musculares;
- Confusión o letargo;
- Disminución de la producción de orina;
- Náuseas o vómitos;
- La orina tiene un olor fuerte o es oscura;
- Visión borrosa;
- Mal aliento o una capa blanca en la lengua;
- Labios secos y agrietados;
- La piel puede tensarse, arrugarse y picar;
- Los ojos pueden estar hundidos hacia atrás; y
- Los ojos producen pocas lágrimas al llorar.

Lista de Verificación del Cuidador (CDC, por sus siglas en inglés)

Es importante vigilar de cerca a las personas a su cargo visitándolas con frecuencia y haciéndose estas preguntas:

- ✓ ¿Están bebiendo suficiente agua?
- ✓ ¿Tienen acceso a aire acondicionado?
- ✓ ¿Saben cómo permanecer frescas?
- ✓ ¿Muestran signos de estrés por calor?

¡Manténgase Fresco! ¡Manténgase Hidratado!



¿Quién Puede Deshidratarse?

¡TODOS!

Todas las personas pueden deshidratarse, pero algunas personas son aún más vulnerables, entre ellas:

- Las personas que no pueden reconocer los signos de deshidratación;
- Adultos mayores y niños pequeños;
- Las personas con fiebre, vómitos o diarrea;
- Quienes toman medicamentos psicotrópicos, ya que pueden disminuir su capacidad para sudar;
- Las personas que necesitan ayuda para comer o tienen dificultades para tragar;
- Las personas a las que no les gusta beber líquidos, en su mayoría beben líquidos con cafeína o alcohol, o tienen restricción de líquidos; o
- Aquellas personas expuestas a altas temperaturas que provocan sudoración excesiva.



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



Cómo Prevenir la Deshidratación

Anime el ingerir líquidos saludables a las personas que:

- Beban agua u otros líquidos antes de tener sed.
- Tomen sorbos entre bocado y bocado durante las comidas.
- Consuman líquidos a lo largo del día.
- Mantengan las bebidas fácilmente disponibles.
- Beban leche descremada o baja en grasa y bebidas sin azúcar agregada.
- Limiten la cafeína, las gaseosas, el café y el alcohol.
- Continúen bebiendo líquidos incluso si tienen problemas de control urinario.
- Consuman sopas bajas en grasa y alimentos con alto contenido de líquidos como sandía, peras, ensalada de frutas y postres de gelatina.

Específicamente, ayude a aumentar la ingestión de agua alentando a las personas a:

- Beber un vaso lleno de agua antes de hacer ejercicio o salir a caminar.
- Beber un vaso lleno de agua cuando tomen medicamentos.
- Llevar una botella de agua y llenarla con frecuencia durante el día.
- Congelar algunas botellas de agua aptas para congelador para tener agua helada todo el día.
- Servir agua en las comidas y pedir agua cuando coman afuera.
- Agregar una rodaja de limón o lima o fruta congelada al agua para agregar sabores placenteros.

Protéjalas contra los factores deshidratantes del ambiente, ayudando a las personas a:

- Usar ropa liviana, holgada y de colores claros cuando estén al aire libre o en ambientes calurosos.
- Controlar su ritmo al hacer actividad física o ejercicio.
- Evitar las partes más calurosas del día al programar actividades al aire libre.
- Llevar una sombrilla a los eventos al aire libre.
- Mantener una temperatura fresca en la casa o edificio donde se realizan las actividades.

Tratamiento

- Ofrecer líquidos con electrolitos;
- Brindar agua y ayudar a las personas susceptibles de asfixia o aspiración;
- Animar a las personas a comer alimentos con alto contenido de líquidos;
- Supervisar el estado de hidratación con regularidad y observar la disminución del insumo o la salida; y
- Comunicarse con el proveedor de atención primaria de la persona para crear un plan de atención para prevenir la deshidratación en el futuro.

Recursos Adicionales

Cómo Obtener Suficientes Líquidos:

[Cómo obtener suficientes líquidos | Instituto Nacional sobre el Envejecimiento \(nih.gov\)](#)

Agua y Bebidas más Saludables:

[Agua y bebidas más saludables | Peso saludable, nutrición y actividad física | CDC](#)

Reconsidere su Bebida:

[Reconsidere su bebida | Peso saludable, nutrición y actividad física | CDC](#)

El Calor y los Adultos Mayores:

[Estrés por calor en adultos mayores | Desastres naturales y condiciones climáticas adversas | CDC](#)

