

Link: <https://www.radioagricultura.cl/dato-practico/2024/02/22/recomendaciones-para-una-adeuada-hidratacion-durante-una-catastrofe/>

Comparte El agua es imprescindible para el organismo, representa cerca del 70-80% del peso corporal total de una persona adulta sana ; por <p>esta razón se requiere una hidratación ideal para realizar las funciones vitales diarias. </p> <p> Gabriela Lizana, Directora de Carrera de Nutrición y Dietética de **UDLA** Sede Viña del Mar, explica que, sin el agua suficiente, el organismo pierde oxigenación, los nutrientes no son correctamente transportados y absorbidos por el cuerpo, provocando la disminución de la energía e incluso puede generar un letargo (somnolencia)</p> <p> Los pulmones, riñones, corazón, hígado, entre otros órganos, se ven seriamente afectados por una incorrecta hidratación. </p> <p> Por excelencia, el líquido hidratante universal recomendado para consumir diariamente es el agua potable. Una persona adulta sana, en condiciones climáticas normales, realizando actividades diarias basales (sin actividad física o deporte), en promedio debe consumir 2 litros de agua al día. </p> <p> Los consejos de los especialistas para realizar una buena hidratación</p> <p> Producto de la contingencia en la que nos encontramos por los incendios que han afectado a varias ciudades del país, con temperaturas ambientales muy altas, este requerimiento se debe aumentar para evitar descompensaciones del cuerpo; para ello, se puede seguir las siguientes recomendaciones:</p> <p> Evitar la sensación de sed para recién tomar agua. Este signo indica que hay más de un 10% de deshidratación corporal. </p> <p> Observar el color de la orina, esta debe ser amarilla blanquecina; si es amarilla oscura, significa que ya hay deshidratación. </p> <p> Estar atentos a la mucosa de la boca y la lengua, estas no deben estar secas ni blancas pálidas, pues ya indica deshidratación. </p> <p> Si hay dolor de cabeza, mareo, somnolencia, pueden ser síntomas de deshidratación. </p> <p> Evitar el consumo de bebidas carbonatadas, ya que contienen componentes que pueden favorecer la deshidratación. </p> <p> Evitar el consumo de bebidas energéticas, sobre todo en personas que están combatiendo las llamas o están expuestas a altas temperaturas, puesto que estos líquidos poseen un alto contenido de cafeína y azúcar, componentes que sumados a el estrés y calor excesivo se vuelven como una bomba que sobrecarga el corazón, lo que podría ocasionar taquicardia. </p>

<p> ¿Cómo evitar la deshidratación extrema?</p> <p> Si hay signos y síntomas claros de deshidratación, se debe privilegiar el consumo de sales de rehidratación oral (se compran en farmacias) o bebidas isotónicas líquidas o en polvo (conocidas como bebidas deportivas), que aportan nutrientes que se pierden en gran cantidad con el exceso de sudor provocado por las altas temperaturas y el trabajo físico prolongado. </p> <p> Para aquellas personas que están trabajando en el combate de las llamas y/o en faenas de remoción de escombros, las pueden consumir de manera preventiva. </p> <p> De no poder acceder a las sales de rehidratación oral o bebidas isotónicas, se pueden preparar de manera casera.

Para ello se requiere 1 litro de agua potable, el jugo de 2 limones, ½ cucharadita de sal, 2 cucharadas de azúcar o 4 cucharadas de miel. </p> <p> La leche descremada ha demostrado ser un excelente aliado para la hidratación, incluso es más efectiva e hidrata por más tiempo que algunas bebidas isotónicas. </p>

Recomendaciones para una adecuada hidratación durante una catástrofe

viernes, 22 de febrero de 2024, Fuente: Radio Agricultura

Comparte El agua es imprescindible para el organismo, representa cerca del 70-80% del peso corporal total de una persona adulta sana ; por esta razón se requiere una hidratación ideal para realizar las funciones vitales diarias.

Gabriela Lizana, Directora de Carrera de Nutrición y Dietética de UDLA Sede Viña del Mar, explica que, sin el agua suficiente, el organismo pierde oxigenación, los nutrientes no son correctamente transportados y absorbidos por el cuerpo, provocando la disminución de la energía e incluso puede generar un letargo (somnolencia)

Los pulmones, riñones, corazón, hígado, entre otros órganos, se ven seriamente afectados por una incorrecta hidratación.

Por excelencia, el líquido hidratante universal recomendado para consumir diariamente es el agua potable. Una persona adulta sana, en condiciones climáticas normales, realizando actividades diarias basales (sin actividad física o deporte), en promedio debe consumir 2 litros de agua al día.

Los consejos de los especialistas para realizar una buena hidratación:

Producto de la contingencia en la que nos encontramos por los incendios que han afectado a varias ciudades del país, con temperaturas ambientales muy altas, este requerimiento se debe aumentar para evitar descompensaciones del cuerpo; para ello, se puede seguir las siguientes recomendaciones:

Evitar la sensación de sed para recién tomar agua. Este signo indica que hay más de un 10% de deshidratación corporal.

Observar el color de la orina, esta debe ser amarilla blanquecina; si es amarilla oscura, significa que ya hay deshidratación.

Estar atentos a la mucosa de la boca y la lengua, estas no deben estar secas ni blancas pálidas, pues ya indica deshidratación.

Si hay dolor de cabeza, mareo, somnolencia, pueden ser síntomas de deshidratación.

Evitar el consumo de bebidas carbonatadas, ya que contienen componentes que pueden favorecer la deshidratación.

Evitar el consumo de bebidas energéticas, sobre todo en personas que están combatiendo las llamas o están expuestas a altas temperaturas, puesto que estos líquidos poseen un alto contenido de cafeína y azúcar, componentes que sumados a el estrés y calor excesivo se vuelven como una bomba que sobrecarga el corazón, lo que podría ocasionar taquicardia.

¿Cómo evitar la deshidratación extrema?

Si hay signos y síntomas claros de deshidratación, se debe privilegiar el consumo de sales de rehidratación oral (se compran en farmacias) o bebidas isotónicas líquidas o en polvo (conocidas como bebidas deportivas), que aportan nutrientes que se pierden en gran cantidad con el exceso de sudor provocado por las altas temperaturas y el trabajo físico prolongado.

Para aquellas personas que están trabajando en el combate de las llamas y/o en faenas de remoción de escombros, las pueden consumir de manera preventiva.

De no poder acceder a las sales de rehidratación oral o bebidas isotónicas, se pueden preparar de manera casera. Para ello se requiere 1 litro de agua potable, el jugo de 2 limones, ½ cucharadita de sal, 2 cucharadas de azúcar o 4 cucharadas de miel.

La leche descremada ha demostrado ser un excelente aliado para la hidratación, incluso es más efectiva e hidrata por más tiempo que algunas bebidas isotónicas.