

# **¡Atención! Cómo hidratarse de una forma adecuada y segura**

10 enero, 2020

**La ingesta calculada de la población sana es entre 2 y 2.5 litros sumando bebidas y alimentos. En la época de altas temperaturas se debe agregar, por pérdidas adicionales por la temperatura ambiental y el ejercicio.**

El ministerio de Salud, Desarrollo Social y Deportes, en concordancia a lo indicado por la Organización Mundial de la Salud, recomienda una ingesta diaria total de agua entre 2 y 2,5 litros. Teniendo en cuenta que la mejor fuente de ingesta es el agua potable y pura. Su ingesta diaria no debería ser menor a las dos terceras partes de la recomendación diaria de agua, aproximadamente unos 1.500 ml.

El agua es el nutriente esencial, es el principal componente de todos los tejidos, participa en el intercambio continuo entre órganos y en pérdidas obligadas por transpiración, respiración, orina.

El agua es un nutriente esencial para la vida, el consumo debería ser preferentemente de agua, teniendo en cuenta las calorías que aportan infusiones y bebidas azucaradas. Adicionalmente se deberá agregar lo necesario por la actividad física y considerar las condiciones climáticas, apuntando a mantener el balance hídrico.

La ingesta de azúcares no debe superar el 10% de la ingesta energética diaria. En términos de bebidas azucaradas, se recomienda un máximo de 250 ml diarios.

Teniendo en cuenta el hábito argentino de endulzar infusiones con azúcar, la ingesta debe ser menor, no superando un total de 25 gramos diarios.

Es recomendable disminuir en forma progresiva la ingesta de bebidas azucaradas así como el hábito de endulzar infusiones con azúcar.

Es preferible el consumo de la fruta entera en lugar de jugos exprimidos o licuados, cuyo consumo es conveniente moderar, dado su aporte calórico.

El consumo de agua bajo la forma de sopas y caldos comerciales es una fuente innecesariamente elevada de sodio en la dieta.

## **Deshidratación**

La deshidratación ocurre cuando el cuerpo no tiene tanta agua y líquidos como es necesario.

La sed no es una alerta eficaz para una hidratación suficiente. La sensación de sed aparece cuando ya se ha perdido el 1 a 2% del peso en agua.

La deshidratación puede ser leve, moderada o grave, según la cantidad de líquido corporal que se haya perdido o que no se haya repuesto. La deshidratación grave es una emergencia que pone la vida en peligro.

## **Causas**

Se puede resultar deshidratado si se pierde demasiado líquido, si no se toma suficiente agua o líquidos o ambos.

El cuerpo puede perder una gran cantidad de líquidos a causa de: sudoración excesiva, ejercicio en clima cálido, fiebre, vómitos o diarrea, orinar demasiado (la diabetes no controlada o algunos medicamentos, como los diuréticos, pueden provocar que usted orine mucho).

Los adultos mayores y las personas con ciertas enfermedades, como la diabetes, también corren un mayor riesgo de presentar deshidratación.

La deshidratación leve puede producir síntomas como sed, dolor de cabeza, debilidad, mareos y fatiga y generalmente provoca cansancio y somnolencia.

Para evitar la deshidratación:

- Tomar más líquido del habitual, 8 vasos de agua segura a diario. Evitar las bebidas azucaradas y el alcohol.
- Llevar una botella de agua.
- No esperar a tener sed para hidratarte.
- Servir agua para acompañar todas las comidas y tener siempre disponible una jarra.
- Ofrecerles agua frecuentemente a los niños y a los adultos mayores.

### **Agua segura**

El agua segura es aquella que por su condición y tratamiento no contiene gérmenes ni sustancias tóxicas que puedan afectar la salud de las personas. El uso de agua segura te ayuda a prevenir enfermedades diarreicas y el síndrome urémico hemolítico.

Se debe usar el agua segura para: beber, hacer hielo, lavar alimentos, hacer infusiones, lavarse los dientes, cocinar.

### **¿Cómo trato el agua no segura?**

Además del agua potable suministrada por la red (agua corriente, se puede convertir en agua segura aquella que proviene de otras fuentes (pozo, aljibe, cisterna, etc.). En ese caso, como la contaminación del agua no siempre se nota a simple vista o por el sabor, es necesario que tomes ciertas medidas para cerciorarte que el agua es segura: colocar 2 gotas de lavandina por cada litro de agua y dejarla reposar 30 minutos antes de consumirla.

### **¿Cómo almaceno el agua segura?**

Guardar el agua en bidones limpios y con tapa, preferentemente

de plástico, que tengan un pico o boca que permita sacar el agua sin meter recipientes o vasijas que la puedan contaminar.

Los depósitos de almacenamiento deben estar en lugares donde el agua no pueda ser alterada, lejos del contacto del suelo y fuera del alcance de animales.

Al vaciarse totalmente, desinfectar los depósitos con lavandina y luego enjuagarlos con agua potable antes de llenarlos otra vez.

Limpiar el recipiente y cambiar el agua regularmente.

*Fuente: Prensa Gobierno de Mendoza*