

¡NO TE ESPERES... HIDRATARTE!

El calor durante el verano de Texas no es una broma. Entonces, aquí tienes uno:
¿Por qué el agua siempre es invitada a las fiestas? (continúe leyendo para encontrar la respuesta)

LA IMPORTANCIA DE MANTENERSE HIDRATADO

¿Sabías que una persona promedio puede sobrevivir semanas sin comida, pero sólo días sin agua?

El agua es un nutriente esencial que constituye del 50 al 75% del cuerpo humano y desempeña un rol vital en casi todas las funciones del cuerpo. Algunas de estas funciones incluyen lubricar las articulaciones, proteger los órganos, regular la temperatura del cuerpo, ayudar en la digestión y eliminar los desechos. Sin embargo, nuestro cuerpo pierde agua cada día con solo respirar, sudar y ir al baño. Manténgase hidratado bebiendo mucha agua y eligiendo alimentos con alto contenido de agua para reponer sus pérdidas diarias de líquidos y mantener su cuerpo en plena forma. De hecho, aproximadamente el 80% de nuestra ingesta diaria de agua proviene del agua potable u otras bebidas, mientras que el otro 20% proviene del agua contenida en los alimentos que comemos.

Si bien muchos recursos y sitios web brindan recomendaciones generales para la ingesta diaria de agua, existen muchas condiciones de salud que pueden afectar la capacidad de eliminar adecuadamente el exceso de líquidos, provocando una acumulación en el cuerpo llamada sobrecarga de líquidos. Debido a esto, las recomendaciones para la ingesta de líquidos deben individualizarse y adaptarse a condiciones y necesidades específicas. Además, hay muchos signos y síntomas que uno puede experimentar si no se hidrata adecuadamente...

¿PIENSAS QUE PODRÍAS ESTAR DESHIDRATADO?

La deshidratación en la población de adultos mayores pasa desapercibida, y los signos y síntomas a se confunden con afecciones médicas, efectos secundarios de medicamentos o simplemente el proceso de la edad.

Los signos y síntomas de la deshidratación varían y pueden incluir...

- ◆ Orina de color oscuro
- ◆ Saliva pegajosa
- ◆ Ojos y piel secos
- ◆ Dolores de cabeza
- ◆ Aumento de la sed
- ◆ Fatiga general
- ◆ Estreñimiento
- ◆ ITU frecuentes

¡No dudes en buscar ayuda! La deshidratación puede volverse peligrosa y poner en peligro la vida si no se trata.

CONSEJOS PARA MANTENERSE HIDRATADO

Elija alimentos con alto contenido de agua (por ejemplo, sandía, fresas, pepino o tomates).

- ◆ Limite o evite la cafeína. Pueden tener un efecto similar al diurético y puede perder más líquido.
- ◆ Agregue frutas como una rodaja de limón o lima al agua para realzar el sabor de forma natural.
- ◆ ¿Olvidadizo? Intente configurar alarmas a lo largo del día como recordatorio para beber más agua.
- ◆ Lleve consigo una botella de agua reutilizable y rellénela durante el día.
- ◆ Mantenga una jarra de agua fría en el frente de su refrigerador, a la vista.

MANEJAR LA SED CON UNA RESTRICCIÓN DE LÍQUIDOS

¡Recordar! Un fluido es cualquier cosa líquida (por ejemplo, bebidas, salsas, sopas) o cualquier alimento que se derrita a temperatura ambiente (por ejemplo, paletas heladas, helados, cubitos de hielo). Asegúrese de incluir todos los líquidos y alimentos con alto contenido de agua en su ingesta diaria de líquidos. ¡Mantenga un registro para asegurarse de que está cumpliendo sus objetivos!

- ◆ No consuma todos los líquidos a la vez. Sepáralos a lo largo del día.
- ◆ Masticar chicle o chupar caramelos duros. Estos pueden ayudar con la boca seca.
- ◆ Haga gárgaras con enjuague bucal. ¡Pero recuerda no tragar!
- ◆ Utilice vasos pequeños y beba lentamente.



¡Porque sabe cómo refrescar el ambiente!