

Una correcta hidratación es vital durante las olas de calor

- **La mejor forma de cubrir las necesidades de líquidos es beber agua, pero también es posible conseguirlo a través del agua que contienen los alimentos y otras bebidas.**
- **Acompañar la hidratación con una dieta saludable y buena compañía es esencial para la salud.**

Madrid 20 de julio de 2022- Llegó el verano y con él las temidas olas de calor y si hidratarse es importante durante todo el año, lo es mucho más en verano ya que las altas temperaturas aumentan la pérdida de hidratación, y es fundamental ponerle remedio.

Mantener el correcto funcionamiento del cuerpo y la mente es más fácil si se posee información suficiente y precisa, y estar siempre hidratado es esencial para la salud. Por eso, desde CODINMA han elaborado un decálogo con los consejos más importantes para tener en cuenta sobre hidratación.

La mejor forma de cubrir las necesidades de líquidos es a través del agua, pero también es posible conseguirlo a través del agua que contienen los alimentos y otras bebidas, en las que el agua puede representar entre el 90% y el 98% del peso total.

Desde CODINMA destacan la importancia de no o esperar a tener sed para hidratarse, mantener bien hidratados a los colectivos con mayor riesgo de deshidratación y acompañar la hidratación con una dieta saludable y buena compañía. Además, animan a todos a todos a disfrutar del verano manteniendo una alimentación sana y equilibrada y recordando la importancia de hidratarse correctamente.

Decálogo de la hidratación:

1. El agua debe ser tu bebida de preferencia y, a ser posible, es recomendable ingerirla en cada comida y entre las mismas.
2. Aumenta el consumo de frutas y verduras, te pueden ayudar a mantener un buen nivel de hidratación por su alto contenido en agua.
3. No esperes a tener sed y prevé las salidas de casa, ten siempre a mano una botella de agua.
4. Mantén bien hidratados a los colectivos con mayor riesgo de deshidratación, como son los niños, las embarazadas y las personas mayores. También debes prestar atención a las situaciones que pueden favorecer la deshidratación, como, fiebre, diarreas y vómitos.
5. Debes aumentar la ingesta de agua en épocas de calor y sequedad ambiental elevada.
6. Si practicas deporte evita realizar actividades físicas en las horas centrales de días calurosos y es conveniente que te hidrates antes, durante y después del ejercicio.



7. Reconoce los síntomas de deshidratación que son, entre otros, sed, sequedad de las mucosas y de la piel, disminución de la cantidad de orina y, en casos más graves, pérdida brusca de peso, orina oscura y concentrada, somnolencia, cefalea y fatiga extrema.
8. Las bebidas alcohólicas no solo no evitan la deshidratación, sino que pueden llegar a empeorarla.
9. Se recomienda consumir entre 2 y 2,5 litros de líquidos al día, a lo largo del día, incluyendo el agua que proviene de los alimentos. Como referencia, 10 vasos al día (1 vaso equivale a 200-250 ml).
10. Acompaña la hidratación con una dieta saludable y buena compañía, lo notarás en todos los ámbitos y te sentirás mejor.

Sobre el CODINMA

El Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad de Madrid conforma un lugar de encuentro entre profesionales y ciudadanos, que representa y defiende los intereses de sus más de 900 colegiados, así como representa a la profesión del Dietista-Nutricionista, contribuyendo a la promoción del derecho a la salud y a una asistencia sanitaria de mayor calidad.

Para más información

Marina Codesal / Bárbara Navarro

mcodesal@torresycarrera.com

bnavarro@torresycarrera.com

91 590 14 37 / 629 27 90 54

<http://www.codinma.es/>