

HIDRATACIÓN

ESENCIAL DURANTE EL VERANO

¡Ha llegado el verano y con él los días de calor intenso!

Por ello, es importante la prevención de la deshidratación, esta es uno de los síntomas de la Fibrosis Quística, y suele ser causado por el aumento de las pérdidas de electrolitos (sodio, cloro...) en el sudor.

La hidratación es el acto de reponer líquidos a nivel corporal, concretamente agua, pero no debemos olvidar que el hecho de **hidratarnos no sólo** nos aporta **agua** sino **también** otros nutrientes llamados **electrolitos** o sales minerales, esenciales para el organismo. Éstos podremos obtenerlos tanto de los líquidos como de los alimentos de la dieta.

Durante las **estaciones calurosas** como el verano es común **sudar más**. Con la sudoración nuestro cuerpo es capaz de regular la temperatura corporal, pero en la realización de este proceso también **se pierde agua y electrolitos** como el sodio.

Cuando se presentan estas pérdidas nuestro cuerpo activa los mecanismos de sensación de sed para que repongamos las pérdidas, pero en **Fibrosis Quística** los mecanismos de la sed están alterados y podemos tener **deshidratación sin presentar sed**.

¿QUÉ SITUACIONES SON MÁS PROPENSAS A CAUSAR DESHIDRATACIÓN Y CÓMO PREVENIRLA?

- **Verano** / climas calurosos y húmedos, especialmente cuando nos encontramos expuestos a altas temperaturas. Mantener la ingesta de alimentos salados y de agua durante el día será esencial para mantener un estado de hidratación adecuado.
- **Infecciones**, especialmente cuando se presenta fiebre, vómitos o diarrea. (p.e. infección respiratoria o gastroenteritis aguda). En situaciones de vómitos y diarrea de repetición se recomiendan los llamados “Sueros de Rehidratación Oral”, estos sueros suelen presentarse en polvo para mezclarlos con agua (p.e. SuerOral Hydra), pero también hay formatos para niños y bebés ya reconstituidos (BiOral Suero y BiOral Suero Baby), habla con tu equipo médico si tienes dudas de cual debes elegir.
- **Actividad física intensa y de larga duración**. Es importante hidratarse antes, durante y después de realizar ejercicio físico. Las bebidas isotónicas pueden ser una buena opción para estos casos, estas bebidas están formuladas para reponer las pérdidas concretas que se dan al realizar ejercicio físico. Si te interesa aprender en que fijarte para elegir una buena bebida isotónica te recomendamos el siguiente artículo: <https://www.dietistasnutricionistas.es/bebidas-deportistas/>
- **Otras situaciones**: excesivo arropamiento, exceso de cafeína o alcohol, diabetes descontrolada...

¿CÓMO IDENTIFICAR CON ANTELACIÓN LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA DESHIDRATACIÓN?

Es importante que en situaciones propensas (apartado de arriba) te fijes en las siguientes señales:

- **Orina amarilla oscura** o incapacidad para orinar.
- **Llanto sin lágrimas**
- **Ojos hundidos**
- **Pérdida de elasticidad de la piel.**
- **Lengua pastosa** sin saliva
- **Labios secos** y fisurados

Otras señales de alarma: vómitos repetidos que impiden la ingesta, fiebre mayor a 38°C, deposiciones muy líquidas y abundantes

Si hay sospecha de deshidratación, especialmente es situaciones propensas, **siempre** acudir al servicio de **urgencias del Hospital.**

COLOR DE LA ORINA

deshidratación



Algunos medicamentos como antibióticos o estatinas también pueden oscurecer el color de la orina. También algunos alimentos como las habas.

TURGENCIA DE LA PIEL



La **disminución de la turgencia de la piel** se demuestra cuando la piel del dorso de la mano del adulto o del abdomen de un niño se hala por unos segundos y no retorna a su estado original. Éste es un **signo avanzado de deshidratación**



Especial **atención** en **bebés y lactantes** durante los **dos primeros años de vida.**

La leche materna, las fórmulas estándar y los alimentos indicados durante los dos primeros años de vida son de bajo contenido en sodio. La suplementación con cloruro sódico puede ser importante para tu bebé, si tienes dudas contacta con tu equipo médico.



Las personas con **diabetes mal controlada** tienen **mayor riesgo de deshidratación.**

Cuando la glucemia se encuentra elevada, los riñones se encargan de eliminar el exceso de azúcar por la orina. Por lo tanto, es importante mantener una adecuada ingesta de líquidos y electrolitos incluso si no se experimenta sed.

¿CÓMO PUEDO PREVENIR LA DESHIDRATACIÓN?

En **situaciones normales** (excepto cuando nos exponamos durante mucho tiempo a situaciones donde sudemos mucho o estemos pasando por una infección con mucha fiebre, vómitos o diarrea) podemos asegurar una correcta hidratación si nos acordamos de **beber suficiente agua** y de **comer suficientes alimentos salados** durante el día.

Consejos para aumentar el consumo de agua:

- ¡Utilizar vasos grandes ayuda a aumentar el consumo de líquidos sin que nos demos cuenta! Recuerda beber líquidos de forma gradual a lo largo del día, evita beber en exceso durante las comidas principales para evitar la saciedad precoz y que esta no nos limite la ingesta de alimentos.
- Llevar siempre encima una cantimplora puede ser buena opción para acordarse de beber.
- Saborizar el agua con limón o naranja y mantenerla en una temperatura entre 9 y 15°C puede facilitar su consumo.
- Las Gelatinas y los helados caseros pueden ser una buena alternativa.
- Asegura el consumo 5 frutas y hortalizas frescas al día. Nos aportarán agua, pero también electrolitos. Una buena opción puede ser los licuados y sopas frías de verduras como el gazpacho andaluz.

Alimentos salados y tentempiés ricos en sales minerales:

- Frutos secos tostados y salados (los naturales tienen bajo contenido en sodio), encurtidos en salmuera como pepinillos u olivas.
- Haz bocadillos con alimentos salados o añade un poco de sal de mesa a tus bocadillos habituales. Algunas opciones de ingredientes ricos en sodio:

¡NO TE OLVIDES DEL AGUA!



El **Aquarius**, muchas veces mal utilizado, **no nos servirá como** una **bebida isotónica** para el ejercicio físico ya que no contiene el sodio suficiente. **Tampoco** nos servirá **en** caso de **gastroenteritis**, ya que contiene bajo contenido en potasio y por tanto no nos permite reponer las pérdidas generadas por los vómitos o diarrea, además contiene exceso de azúcar que podría agravar los síntomas. En caso de diarrea o vómitos siempre elegir Sueros de Rehidratación Oral y durante la práctica deportiva de alta intensidad y duración Bebidas Isotónicas adecuadas. ¡Si bebes Aquarius que sea por placer! Como cualquier otra bebida azucarada

Si tienes **cualquier duda** de cómo hidrartarte adecuadamente contacta con el servicio de atención nutricional: nutricion.fqvalencia@gmail.com