

CONSEJOS GENERALES PARA UNA CORRECTA HIDRATACIÓN



1. **Es recomendable consumir entre 2 y 2,5 litros de agua al día**, distribuidos a lo largo de toda la jornada, incluyendo el agua que proviene de los alimentos o de cualquier bebida. **Comienza desde por la mañana bebiendo líquido con el desayuno** y repite la ingesta, preferiblemente de agua, cada 1,5 o 2 horas aproximadamente para mantener el nivel de hidratación.

2. Aunque cualquier bebida nos ayudará a hidratarnos, siempre es preferible optar por **bebidas con pocas o cero calorías, idealmente agua.**

3. **No es recomendable "aguantar" sin beber.** No confiar únicamente en la sensación de sed para beber y tener una botella de agua a mano.

4. Comer habitualmente fruta, verdura, sopas y otros alimentos con alto contenido de agua.

5. **Mantener el agua a temperatura moderada**, ya que facilita beber una mayor cantidad de líquido.

6. Los niños, ancianos y personas que desarrollan una actividad física presentan un mayor riesgo de deshidratación.

7. Aumentar la ingesta de agua en épocas de calor y antes, durante y después del ejercicio físico y deporte.

8. El equivalente a **ocho/diez vasos de agua al día es una buena referencia** para un consumo saludable.

9. **Hay que tener especial cuidado con las horas de más calor**, desde el mediodía hasta el atardecer, porque en esas horas no es aconsejable salir a la calle a dar un paseo, por ejemplo, porque podemos sufrir un grave golpe de calor. En estos casos **es idóneo llevar una botella de agua consigo al salir a la calle.**

10. **No consumir Alcohol:** El alcohol da más sed y deshidrata.

CONSEJOS ESPECÍFICOS DE HIDRATACIÓN

Las necesidades hídricas dependen no sólo del sexo, la edad y el individuo, sino también de diferentes factores que están presentes en la vida del adulto en particular, la actividad física, el tipo de trabajo y factores ambientales como la temperatura y la humedad relativa.

La sed es una señal fisiológica que alerta a la persona de la necesidad de ingerir agua para recuperar el balance hídrico.

Este mecanismo es una guía adecuada para ingerir agua excepto en los bebés, deportistas, trabajadores que realizan actividad física o trabajan en altas temperaturas y la mayoría de las personas enfermas y ancianas. En estos casos, conviene programar momentos y formatos para ingerir agua u otras bebidas o líquidos.

1. EN EL ENTORNO LABORAL

> Para reponer la cantidad adecuada de líquidos durante toda la jornada, **es recomendable crear una pauta normalizada** que forme parte de los protocolos laborales según el tipo y la intensidad del trabajo.

> **Acudir al trabajo bien hidratado y rehidratarse cada hora** durante la jornada laboral, dependiendo de la intensidad del trabajo y la temperatura ambiental. Por ejemplo, en un trabajo de intensidad física media y ambiente poco caluroso **se recomienda beber por lo menos un vaso de agua cada hora.**

> **La cantidad recomendada pasaría a los 3,2 litros diarios aproximadamente si se practica una actividad física moderada**, e incluso llegar a los 6 litros en el caso de trabajos de alta intensidad realizados en ambientes con temperaturas elevadas.

2. MUJERES EMBARAZADAS

> La mujer embarazada **debe incrementar el aporte de líquidos**, aproximadamente 300 ml al día, ya que ayuda a evitar el estreñimiento, eliminar sustancias del cuerpo y disminuir los riesgos de infecciones urinarias.

> **Beber agua a pequeños intervalos** ayudará a prevenir la acidez creada por los jugos gástricos y las náuseas.

3. NIÑOS Y MAYORES

> Los **NIÑOS** son un grupo especialmente vulnerable que necesitan mantener siempre de forma adecuada el nivel de hidratación.

> Las necesidades del **consumo de agua** en los niños se ven **aumentadas por la práctica cotidiana de ejercicio físico** y las condiciones ambientales.

> Debemos **ofrecer abundante líquido** a los niños, sobre todo agua, e incluir en su alimentación muchas frutas, verduras, agua, zumos, refrescos, batidos, evitando comidas copiosas o muy grasientas en las horas de más calor.

> **Los bebés** tienen un mayor porcentaje de agua en su organismo, cerca de un 70% y **son los más vulnerables a la deshidratación**, sea por exceso de calor o por otros problemas, pero igualmente debemos aumentar las precauciones con los niños pues, cuanto más pequeños sean, más delicado es su equilibrio y menos conscientes son de tener sed.

> En el caso de las **PERSONAS MAYORES**, la **disminución de la sensación de sed**, los problemas de movilidad o la presencia de enfermedades hace que tiendan a beber menos de lo necesario. Las personas mayores deben acostumbrarse a beber agua de forma constante.

> Ante ciertas situaciones, como **fiebre, diarreas o épocas de más calor**, los mayores necesitan una mayor hidratación y por tanto deben aumentar la ingesta diaria de agua.

> **Abundante hidratación:** En el verano el cuerpo transpira más para lograr enfriarse y mantener una temperatura adecuada, por lo que debe reponerse el líquido perdido.