



# Estar hidratados

## PARA ESTAR SANOS

1 →

Una hidratación adecuada y constante es fundamental para el óptimo desarrollo de las funciones fisiológicas de nuestro organismo.

El agua es el componente principal de los seres humanos, se da como valor promedio un 60 % para el varón y un 54 % para la mujer.



Las necesidades hídricas pueden variar en cada individuo de acuerdo con diversos factores, como: la edad, el sexo, la intensidad y duración de la actividad física realizada, la temperatura y humedad ambiental, entre otros. Como valor promedio se estiman entre 30 - 40 ml/kg de peso corporal en adultos.

← 2

3 →

En las personas sanas, la ingestión de agua está finamente regulada por mecanismos fisiológicos como la sed y la cantidad de orina excretada.

Cuando las pérdidas de agua alcanzan un cierto nivel, aparece la sensación de sed destinada a suscitar la bebida.

Si la pérdida de agua excede al aporte, aparece la deshidratación, afectándose el rendimiento físico y cognitivo con la pérdida del 1% del peso corporal.



SI TU ORGANISMO ESTÁ DESHIDRATADO puede aparecer:



## Necesidades de líquido según la etapa de desarrollo



Los niños deben aprender la necesidad de beber agua de forma regular durante el día, especialmente cuando hacen ejercicio físico, en el comedor del colegio o cuando pasan muchas horas en recintos cerrados con calefacción.

En caso de temperaturas extremas → 300 mL más por cada grado superior a los 37°C

En lactantes con lactancia materna aumentar las tomas.

← 4

### Ingesta adecuada de agua durante el embarazo y la lactancia

EMBARAZO		
1 <sup>ER</sup> trimestre	2 - 2,5 L/día	de 8 - 10 vasos de agua
2 <sup>o</sup> y 3 <sup>ER</sup> trimestres	3 L/día	
LACTANCIA		
	3 L/día	unos 12 vasos de agua



### Las personas mayores beben poca agua:

- Dificultad para tragar
- Necesitan ayuda para beber
- Restricción voluntaria por miedo a la incontinencia

1 Tomar alimentos con alto contenido en agua. Ingerir varias piezas de fruta diariamente.

2 Animar a los ancianos a beber. No esperar a tener sed para beber. Cerciorarse que tienen agua al alcance. 8 - 10 vasos al día

3 Organizar un cronograma de alertas. Si disponen de teléfono, establecer un sistema de alertas horaria para recordarles que no se olviden de beber.



→ 5

Como no es necesaria tomarla en la forma pura, se pueden utilizar otras bebidas que resulten más atractivas o aceptables como sopas, zumos naturales sin azúcar, gazpacho, infusiones y productos lácteos. El té y el café pueden beberse con moderación.

