

| |
|------------------------|
| CONVOCATORIAS |
| ENTREVISTAS |
| INFORMACIÓN SALUD |
| BECAS Y PREMIOS |
| ESTADÍSTICAS |
| CONGRESOS |
| ENLACES |
| FAVORITOS |
| RECEPCIÓN DE TITULARES |
| CONTACTE CON NOSOTROS |
| PÁGINA PRINCIPAL |

Noticias

El cambio climático y sus efectos propician la necesidad de revisar nuestros hábitos para favorecer una mejor hidratación

La hidratación no sólo va unida al consumo de agua, sino que también son válidos diferentes tipos de bebidas que también contienen agua como infusiones, zumos, lácteos, refrescos, etc

Barcelona, 9 junio 2007 (AZprensa.com)

Es un hecho científico que durante este siglo el clima global está siendo alterado significativamente (cambio climático global) como resultado del aumento de concentraciones de gases invernadero. Una circunstancia que propiciará la exigencia del cambio en nuestras costumbres, empezando por la necesidad de una mayor y mejor hidratación.

"Ya se están manifestando algunas de las consecuencias del cambio climático. Ciertas alteraciones, como las que afectan a la flora y fauna silvestres no siempre son percibidas por los ciudadanos. Aunque éstos sí van a empezar a advertir algunos problemas asociados a lo que se denominan 'fenómenos meteorológicos extremos'. Es decir, las sequías, las inundaciones, las olas de calor...", afirma el periodista José María Montero, experto en medio-ambiente.

Las olas de calor forman parte de los fenómenos meteorológicos extremos y, en el caso del cambio climático, esos fenómenos meteorológicos extremos van a ser más frecuentes e intensos. Las olas de calor son, en cierto modo, características del clima mediterráneo; han sucedido siempre con una cierta frecuencia. "Lo que ocurre es que, ahora, en este nuevo escenario de cambio climático, este tipo de olas de calor van a ser más frecuentes y más intensas, con un notable impacto sanitario en la población", añade este experto.

Durante los días de mayor calor, el organismo pierde entre dos y tres litros de líquido a través del sudor, la orina, la respiración y la transpiración de la piel. Para evitar una eventual deshidratación, y especialmente para niños y ancianos, los especialistas recomiendan incrementar el consumo de líquidos de 2 a 3 litros diarios.

Fenómenos más frecuentes e intensos

"Las olas de calor forman parte de lo que se denominan fenómenos meteorológicos extremos y con el cambio climático, esos fenómenos van a ser más frecuentes e intensos", sostiene José María Montero.

El efecto más apreciable y visible en nuestro cuerpo, con la aparición del calor, es el aumento de la sudoración, precisamente como una forma de evitar el calor corporal. Si las temperaturas se elevan mucho, podemos sufrir una pérdida muy destacable de agua corporal y eso puede conducir a la deshidratación. Si además eso ocurre en zonas húmedas, la sudoración aumenta gradualmente y, en estos casos, la cantidad de agua perdida y el riesgo de deshidratación también son mucho mayores.

"Nuestro estado de hidratación es como cualquier balance, tenemos entradas y salidas. Las salidas son muchas: pérdidas renales, fecales, pulmonares, pero siempre son más destacables las pérdidas por sudoración. Y los ingresos vendrían con el consumo de agua. El nivel de deshidratación o de hidratación va a depender de lo que bebo y de lo que saco. Si este balance está a favor de las pérdidas, aparecerá la deshidratación. Si está a favor de las ganancias, tendremos un buen estado de hidratación", explica el profesor José Mataix, catedrático de Fisiología y Director de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Granada.

"La solución siempre es beber en cantidad. Continuamente y en pequeñas cantidades. No hay otra solución. Hay personas que lo solucionan bebiendo solo agua y otras personas necesitan recurrir a otro tipo de bebidas, que también contienen agua, como las infusiones, zumos o refrescos, que podemos decir que son más atractivas para poder tomarlas, pero al final la solución es beber", afirma el profesor José Mataix.

Pero no todas las bebidas son buenas. "El único problema es que muchas veces intentamos paliar nuestra sed con bebidas alcohólicas y el alcohol es un diurético que complica la hidratación", advierte el profesor Mataix.

Buscadores

POR PALABRAS: Indicar la palabra

POR FECHAS

Secciones

| |
|--------------------|
| BIBLIOTECA ON-LINE |
| BANCO DE IMÁGENES |
| GLOSARIO |



Nueva ampliación del Banco de Imágenes gratuito de AZprensa



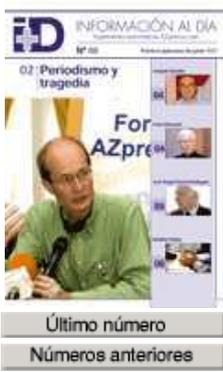
Premios para "Jóvenes investigadores en psiquiatría"



Tema del Mes.....
Alimentación y religión

RECIBA CADA DIA, DE FORMA GRATUITA, LOS TITULARES DEL DIA EN SU E-MAIL 10/04/2007

DENOS SU OPINION:
Participe en la encuesta internacional sobre las migrañas / dolores de cabeza y la vida diaria 01/12/2006



Último número

Números anteriores



CONCURSO de AYUDA a la FORMACION



En su navegación por nuestro portal, puede encontrar documentos publicados en formato PDF, que requieren un software para su lectura. Lo puede encontrar disponible