

[»Búsqueda Avanzada](#)
Suscríbese gratis a las Novedades
Leer el último boletín

Anuncios Google

Secciones
»Agenda Médica

- . Próximos eventos
- . Anunciar evento

»Bolsas de Empleo
»Directorio de Enlaces

- . Nuevos enlaces
- . Añadir enlace

»Foros de Debate

- . Últimos Mensajes
- . Ver todos los foros
- . Clasificación de foros

»Foros Gratis

- . Cree su foro de salud gratis
- . Ver foros gratis creados

»Noticias Médicas

- . Últimas Noticias
- . Archivo de Noticias

»Anuncios Clasificados
»Revista:

- . Portada de la Revista
- . Últimos trabajos publicados

Categorías:

-  **Artículos**
-  **Imágenes**
-  **Casos clínicos**
-  **Apuntes**
-  **Diapositivas**
-  **Divulgación Médica**
-  **Temas de interés general:**

-> [PILATES: YOGA DE OCCIDENTE. EL MÉTODO DE ENTRENAMIENTO FÍSICO Y MENTAL.](#)

-> [CONSEJOS PARA ELEGIR UN SEGURO MÉDICO](#)

-> [TEST DE PATERNIDAD: TODO LO QUE USTED DEBE SABER ANTES DE REALIZARLO.](#)

Noticias de Medicina y Salud

Pulse aquí para recibir las noticias en su buzón de correo

Manténgase informado de las últimas noticias de la actualidad en Medicina, Enfermería, Farmacia...

 [Leer las Últimas Noticias](#)
 [Archivo de Noticias](#)
 [Ponga Titulares de Noticias en su Web](#)

Barcelona (España)

14 de Junio de 2007

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

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 del Prof. Dr. 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

Energías Renovables

Expertos en formación de este Area Mas de 20 Masters y Cursos
www.formaselect.com

Frena el cambio climático

Trabajamos para que el Protocolo de Kioto se cumpla ¡Hazte socio ya!
www.colaboracongreenpeace.org

The Energy Revolution

Foro mundial Sostenibilidad Consulte Precio Especial
www.iir.es

Oposiciones INSALUD

Buscador Especializado Oposiciones Toda la oferta Aquí.
www.canaloposiciones.com

Antienviejecimiento

Aparente 15 años más Joven con el elixir de juventud GHG.
www.Siempre-Joven.com

 [Leer las últimas Noticias de Medicina](#)
 [Archivo de Noticias de Medicina:](#)

- [Noticias de Medicina Mayo 2007](#)
- [Noticias de Medicina Abril 2007](#)
- [Noticias de Medicina Marzo 2007](#)
- [Noticias de Medicina Febrero 2007](#)
- [Noticias de Medicina Enero 2007](#)
- [Noticias de Medicina 2006](#)
- [Noticias de Medicina 2005](#)
- [Noticias de Medicina 2004](#)

-> [BOTOX:](#)
[VERDADES Y](#)
[MENTIRAS DE UNA](#)
[TERAPIA](#)
[ANTIENVEJECIMIENTO](#)

**INTERCAMBIO DE
 BANNERS DE
 MEDICINA Y SALUD**

**Participe y obtenga
 difusión gratuita
 para su web**

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 Prof. Dr. 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 Prof. Dr. Mataix.

 [Leer las últimas Noticias](#)

 [Archivo de Noticias](#)

 [¿Quiere mostrar en su web los titulares de las últimas noticias de Medicina y Salud?](#)

 [Suscríbese para recibir las Noticias en su E-mail](#)

 [Si tiene noticias de Medicina y quiere que aparezcan en esta sección, puede enviarlas a nuestra redacción por e-mail para que las publiquemos. **ENVIAR NOTICIA**](#)

 [Noticias por especialidades:](#)

[Noticias de Alergología](#) ▪ [Noticias de Análisis Clínicos](#) ▪ [Noticias de Anatomía Patológica](#) ▪ [Noticias de Anestesiología y Reanimación](#) ▪ [Noticias de Angiología y Cirugía Vascul](#) ▪ [Noticias de Bioquímica Clínica](#) ▪ [Noticias de Cardiología](#) ▪ [Noticias de Cirugía Cardiovascular](#) ▪ [Noticias de Cirugía General y del Aparato Digestivo](#) ▪ [Noticias de Cirugía Maxilofacial](#) ▪ [Noticias de Cirugía Pediátrica](#) ▪ [Noticias de Cirugía Plástica y Reparadora](#) ▪ [Noticias de Cirugía Torácica](#) ▪ [Noticias de Cuidados Intensivos](#) ▪ [Noticias de Dermatología y Venereología](#) ▪ [Noticias de Endocrinología y Nutrición](#) ▪ [Noticias de Enfermedades Infecciosas](#) ▪ [Noticias de Enfermería](#) ▪ [Noticias de Farmacología Clínica](#) ▪ [Noticias de Gastroenterología](#) ▪ [Noticias de Genética](#) ▪ [Noticias de Geriatria y Gerontología](#) ▪ [Noticias de Gestión Sanitaria](#) ▪ [Noticias de Ginecología y Obstetricia](#) ▪ [Noticias de Hematología y Hemoterapia](#) ▪ [Noticias de Historia de la Medicina y la Enfermería](#) ▪ [Noticias de Inmunología](#) ▪ [Noticias de Medicina](#) ▪ [Noticias de Medicina Alternativa](#) ▪ [Noticias de Medicina del Deporte](#) ▪ [Noticias de Medicina Forense y Legal](#) ▪ [Noticias de Medicina General y Familiar](#) ▪ [Noticias de Medicina Interna](#) ▪ [Noticias de Medicina Laboral](#) ▪ [Noticias de Medicina Nuclear](#) ▪ [Noticias de Medicina Preventiva y Salud Pública](#) ▪ [Noticias de Medicina Rural](#) ▪ [Noticias de Medicina Tropical](#) ▪ [Noticias de Microbiología y Parasitología](#) ▪ [Noticias de Nefrología](#) ▪ [Noticias de Neumología](#) ▪ [Noticias de Neurocirugía](#) ▪ [Noticias de Neurología](#) ▪ [Noticias de Odontología y Estomatología](#) ▪ [Noticias de Oftalmología](#) ▪ [Noticias de Oncología](#) ▪ [Noticias de Otorrinolaringología](#) ▪ [Noticias de Pediatría y Neonatología](#) ▪ [Noticias de Psiquiatría](#) ▪ [Noticias de Radiodiagnóstico](#) ▪ [Noticias de Rehabilitación y Fisioterapia](#) ▪ [Noticias de Reumatología](#) ▪ [Noticias de Software Médico. Informática Médica](#) ▪ [Noticias de Traumatología y Cirugía Ortopédica](#) ▪ [Noticias de Urgencias y Emergencias](#) ▪ [Noticias de Urología y Andrología](#)

[Anuncios Google](#)

Salvaescaleras Incisa

Salvaescaleras para
discapacitados o
personas de
movilidad reducida

www.incisa.es/salva+escaleras.htm

[Anunciarse en este sitio](#)

Portales por especialidad:

[Alergología](#) ▪ [Cardiología](#) ▪ [Cirugía Cardiovascular](#) ▪ [Cirugía General y del Aparato Digestivo](#) ▪ [Gastroenterología](#) ▪ [Nefrología](#) ▪ [Neumología](#) ▪ [Neurología](#) ▪ [Psiquiatría](#) ▪ [Formación en Ciencias de la Salud](#)

© 1999-2007.
PortalesMedicos.com.

[favoritos](#) [inicio](#) [añadir](#)

[webmaster](#) [publicidad](#)

[revista](#) [noticias](#) [empleo](#) [foros](#) [congresos](#)

