



► Buscar

► BuscaSalud.com

[Home](#)
[Marcador](#) - Nuestro buscador en su página.
[Rutas Saludables](#)
[Agenda](#) de Actos.
 Participe en nuestros [FOROS](#)
 Comparta nuestras charlas en el [Chat](#)
 Utilice nuestras [Postales Virtuales](#)
[Ayuda-FAQs](#)
[Uso y Privacidad](#)
 ► [Enlaces para pacientes](#)
[Articulos](#) para pacientes.
 ► [En Internet](#)
[Diseño web](#)

Superar la sensación de sed, para combatir los devastadores efectos de la ola de calor

25/07/2007 16:18:01

La solución para combatir la deshidratación es beber de 2 a 3 litros diarios de agua y recurrir a diferentes tipos de bebidas que también contengan agua para llegar a esa cantidad, evitando aquellas con contenido alcohólico.

Barcelona, 13 de julio de 2007 -. Mientras el debate sobre el cambio climático se intensifica dentro de la comunidad científica y social, lo cierto es que en España parece que ya ha aterrizado la primera ola de calor del verano, donde la única forma efectiva de combatirlo es mediante la hidratación.

“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 que 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, catedrático de Fisiología y Director de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Granada.

La mayoría de los trastornos causados por el calor ocurren debido a que la víctima ha estado expuesta al calor excesivo o se ha ejercitado en extremo para su edad o condición física, sin ingerir abundancia de líquidos que contengan agua. Así las personas mayores de edad, los niños pequeños, mujeres en estado de gestación y lactancia, enfermos o personas con sobrepeso, tienen mayor probabilidad de sucumbir al calor extremo.

Durante los días de 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. Ante esta situación, los especialistas recomiendan forzarse un poco para superar la sensación de sed, e incrementar el consumo de líquidos de 2 a 3 litros cada día.

“En el momento en que baja nuestra cantidad de agua corporal, automáticamente entramos en un estado de deshidratación, de mayor o menor severidad. Si la masa corporal de agua no se mantiene, entonces entraremos un estado de deshidratación”, comenta el Prof. Dr. José Mataix.

Un trastorno celular

La deshidratación es un trastorno que ocurre cuando una persona pierde más líquidos (por ejemplo, en forma de orina o sudor) que los que ingiere. Cuando se habla de deshidratación, lo que se quiere decir es que las células de nuestro organismo tienen menos agua. Y cuando eso ocurre, no funcionan bien.

La deshidratación tiene dos focos especialmente importantes dentro de la sociedad: los niños y los ancianos. En las franjas menores y mayores de edad, los efectos de la deshidratación pueden llegar a causar incluso la muerte.

“Los niños no tienen sentido de la deshidratación, si están jugando y están en un ambiente caluroso, se están deshidratando y no son conscientes de ello. Además los niños tienen una capa tegumentosa cutánea más débil que facilita la pérdida de agua a través de la transpiración y los convierte en un grupo muy vulnerable a la deshidratación”, agrega el Prof. Dr. José Mataix.

Las mujeres en estado de gestación y en periodo de lactancia también son víctimas especiales de la deshidratación, porque por sus necesidades fisiológicas necesitan más agua y en un momento dado pueden ser personas proclives a una situación de deshidratación.

Además, los ancianos tienen el peligro añadido de que pierden la sensación de sed, incluso a veces tienen miedo a orinar, con lo cual es muy frecuente en ellos que no beban porque no tengan sed y restrinjan la ingesta de agua para no tener nicturias. “Son un colectivo enormemente sensible a la pérdida de agua y a la deshidratación”, confirma el Prof. Dr. Mataix.

José María Montero, periodista y experto en medio-ambiente, extiende los grupos de riesgo susceptibles de padecer con especial crudeza los efectos de un golpe de calor. “Afecta también a todas las personas que desempeñan actividades físicas, de cierta intensidad, al aire libre. Son situaciones meteorológicas extremas donde simplemente hacer deporte al aire libre o realizar, por ejemplo, trabajos de albañilería puede tener consecuencias graves para la salud de las personas que están haciéndolo, aunque sean personas jóvenes y sanas”.

Aprovechar todos lo recursos

En relación con la correcta hidratación, el Prof. Dr. Mataix añade una opinión complementaria: “Hay que beber por encima de lo que uno a veces siente, superando

Subscribirse

su email aquí

Subscribase a nuestra lista de noticias y novedades

► [Enlaces para profesionales](#)

Acceso a [Medline](#)
 Curso de [ECG](#)
 Revista [Medspain](#)

► [Enlaces](#)

[\[Redacted\]](#)

[ansiedad](#)
 Tratamiento especializado de problemas de depresión y ansiedad.
www.clinicacapistrano.com

[La Dieta de la Zona](#)
 Dieta de la Zona, el estilo de vida para perder peso y ganar salud
www.enerzona.net

[Cómo curar la ansiedad](#)
 Psicólogo te explica los secretos para curar la ansiedad
www.magalian.com

[Embarazo](#)
 Toda la información para las mamás sobre el embarazo y los bebés
www.mapfrecajasalud.com

nuestra sensación de sed. Para ello podemos aprovechar todos los recursos disponibles. Es decir, hay muchas personas que sólo beben agua, pero para otras esto es prácticamente imposible. Por ello, es muy útil acudir a otro tipo de líquidos que también contienen agua como principal ingrediente. Tenemos infusiones, zumos, néctares, refrescos azucarados y sin azúcar, refrescos a base de zumo, limonadas, gaseosas... Todos son líquidos que nos van a ayudar a cubrir nuestras necesidades diarias de agua. Insisto, pensar que únicamente podemos recurrir al agua para hidratarnos, muchas veces hace imposible cubrir las necesidades diarias de líquido que nuestro organismo necesita para funcionar correctamente”.

El alcohol, un mal enemigo

Los expertos desaconsejan enérgicamente el consumo de alcohol para combatir el calor extremo, por más que la publicidad sugiera la imagen de un efecto refrescante y saludable. Porque el alcohol no sólo no combate la hidratación, sino que no la propicia debido a sus conocidos efectos diuréticos y a su necesidad de expulsar más líquidos de los ingeridos.

La cerveza es uno de los remedios “estrella” en verano, aunque los especialistas previenen del enorme peligro que puede generar su consumo excesivo. “Se tiene tendencia a pensar que las bebidas alcohólicas van bien cuando uno tiene sed, pero también es conocido por todo el mundo que cuando uno toma cerveza, la tendencia a orinar aumenta extraordinariamente. Porque el alcohol tiene un efecto diurético”, explica el Dr. Antoni Gual, de la Unidad de Alcohología del Hospital Clínic de Barcelona.

Lo que en realidad sucede es que cuando tomamos bebidas alcohólicas, su ingesta nos lleva a eliminar el alcohol gastando más agua de la que hemos ingerido y, por lo tanto, se acaba produciendo un efecto de deshidratación.

Generalmente, la deshidratación se puede tratar simplemente bebiendo líquido. Pero si se sufre un pequeño desmayo al incorporarse o si se orina muy poco, se hace necesaria la consulta a un médico.

¿Desea recibir gratuitamente estas noticias en su correo e-mail ?

[Suscríbese gratuitamente](#) a nuestro boletín

[\[Inicio\]](#) - [\[Análisis\]](#) - [\[Columnas\]](#) - [\[Envíe esta página a un amigo!\]](#)



© BuscaSalud - www.buscasalud.com - 1999 - 2005 -