

PUBLICIDAD



PUBLICIDAD

[Accede a red social salud](#)
 Comparte información sobre problemas de salud online
redsocial.vivelasalud.com

Anuncios Google

NoticiasMedicas.es

El canal de noticias médicas de PortalesMedicos.com



- Últimas Noticias
- Noticias por especialidad
- Noticias por tema
- Archivo de noticias
- Canales
- Publique sus noticias
- Suscríbese
- Widget de Noticias





Summer breeze,
blown away prices

[BOOK NOW](#)

- Anuncios Google
- [Dietas Diabetes](#)
- [Diabetes Dieta 2](#)
- [Coca Cola Jobs](#)

Expertos recomiendan a la población más vulnerable reforzar su hidratación.

Por [Coca Cola España](#) | Publicada: Hoy | [Noticias Mayo 2012](#) , [Noticias de Congresos Medicina](#) , [Noticias de Medicina del Deporte](#) , [Noticias de Medicina Preventiva y Salud Pública](#) , [Noticias de Endocrinología y Nutrición](#) |

Anuncios Google [Dieta Peso](#) [Dieta Salud](#) [Dieta Sopa](#) [Nutrición](#)



[BOOK NOW](#)



Expertos recomiendan a la población más vulnerable reforzar su hidratación.

COCA COLA ESPAÑA

Ver todas las noticias por Coca Cola España

En el marco del 54 Congreso de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) celebrado en Oviedo.

- En la época estival, niños, personas mayores, embarazadas y lactantes, y deportistas deben prestar especial atención a sus niveles de hidratación

- Cualquier líquido que contenga agua constituye un suministro de la misma y bebidas como zumos, infusiones, bebidas refrescantes, y sopas y caldos son fuentes importantes de hidratación

Oviedo, mayo de 2012.- La hidratación ha sido hasta ahora un elemento olvidado dentro de la nutrición, por ello, expertos en este área han destacado su importancia para la vida en el Simposio 'La hidratación como elemento indispensable en la nutrición saludable' durante el 54 Congreso de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) celebrado en Oviedo.

Durante décadas, la nutrición ha manteniendo en un segundo plano al agua y los líquidos, componentes esenciales para la vida y una correcta nutrición. Bajo esta premisa, se ha celebrado dentro del 54 Congreso de la SEEN, el Simposio Satélite 'La hidratación como elemento indispensable en la nutrición saludable', en el que han participado diferentes especialistas.

Para conservar la salud y el bienestar debemos mantener un equilibrio hídrico entre el volumen de líquido ingerido y el excretado. Según la Dra. Pilar Riobó, Jefe Asociado del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Jiménez Díaz-Capio, durante la presentación de este simposio "la mayor parte de nuestro organismo es agua, alrededor del 60%. Sin embargo, no existe un mecanismo eficiente de almacenamiento hídrico corporal, por lo que debemos realizar un aporte constante de líquidos para mantener los niveles estables".

La European Food Safety Authority (EFSA) ha publicado recientemente las cantidades de referencia sobre la ingesta adecuada de líquidos estableciendo 2 litros para las mujeres y 2,5 litros para los hombres. Sin embargo, para niños de entre 4 y 8 años recomienda una ingesta de 1.600 ml/día, frente a los 1.900 ml/día recomendados para niños y 2.100 ml/día para niñas, de entre 9 y 13 años.

Por otro lado, la EFSA recomienda a las mujeres embarazadas que aumenten su ingesta de líquidos en función al aumento del consumo de energía que realicen, y para las mujeres en periodo de lactancia, que este incremento de líquidos sea de 700 ml/día, en relación a las mujeres no lactantes de la misma edad.

A este respecto, el Prof. Dr. Ángel Gil, Catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada, ha recordado que "estas cantidades deberán ajustarse a las necesidades fisiológicas de cada edad, momento vital, las condiciones ambientales y la actividad física que se realice".

Verano: especial cuidado de la hidratación



IL3-UB MÁSTERS Y POSTGRADOS

FORMACIÓN EN GESTIÓN SANITARIA

AHORA ES EL MOMENTO.

HAZ CLIC AQUÍ Y CONSULTA TODA LA INFORMACIÓN

Categorías

[Noticias por especialidad \(22640\)](#)

[Noticias por Temas \(6060\)](#)

[Archivo de noticias \(14584\)](#)

NUEVO → [Noticias de PR Newswire en español](#)

NUEVO → [Noticias de PR Newswire en ingles](#)

Buscar Noticias Médicas:

Los expertos reunidos en este Simposio también han alertado de que en la época estival los grupos más vulnerables de sufrir deshidratación como niños, personas mayores, embarazadas y lactantes, y deportistas deben prestar especial atención a sus niveles de hidratación.

Además, han ofrecido una serie de recomendaciones para mantener una correcta hidratación como tomar agua y otras bebidas no alcohólicas en cada comida y entre las mismas; aumentar el consumo de frutas, verduras y ensaladas, sopas y caldos; no confiar en la sensación de sed para beber, tener una botella de agua o líquido a mano; y mantener las bebidas a temperatura moderada.

Asimismo, han señalado que cualquier líquido que contenga agua constituye un suministro de la misma y bebidas como zumos, infusiones, bebidas refrescantes, y sopas y caldos son fuentes importantes de hidratación.

Hidratación en el deporte

El deportista libera la mayor parte de la energía de su esfuerzo en forma de calor, y su organismo recurre a la sudoración para evitar que la temperatura corporal aumente y tenga consecuencias negativas. De esta forma se, "enfriá" el cuerpo, pero se provoca una importante pérdida de líquidos. Asimismo, en competiciones de larga duración la consecuencia de una hidratación realizada exclusivamente con agua puede producir hiponatremia o descenso de Sodio en sangre, descrita cuando los deportistas ingieren un exceso de líquido sin el aporte suficiente de este electrolito.

En este sentido, la Dra. Nieves Palacios, Jefe del Servicio de Medicina, Endocrinología y Nutrición del Centro de Medicina del Deporte del Consejo Superior de Deportes de Madrid, ha señalado que "las soluciones líquidas comerciales, conocidas por, "bebidas para deportistas", presentan una composición específica y tienen como principales objetivos, además de hidratar, aportar una cierta cantidad de hidratos de carbono que ayudan a retrasar la sensación de fatiga y reponer los electrolitos perdidos, sobre todo el sodio, que es el que se elimina en mayor cantidad con el sudor".

En cualquier caso, la Dra. Palacios ha recordado que las bebidas para deportistas están formuladas según las pautas recogidas en el Comité Científico de Alimentación Humana de la Unión Europea, que además de establecer una serie de aspectos que estas bebidas deben reunir, no contempla que tengan graduación alcohólica.

Hidratación y rendimiento cognitivo

Junto a las necesidades fisiológicas en relación al agua y los líquidos, el Prof. Dr. Javier Aranceta, Presidente de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), ha destacado que "según la intensidad y duración del trabajo, la falta de hidratación puede llegar a afectar al rendimiento del trabajador". Asimismo, ha señalado que es muy importante acudir al trabajo bien hidratados y rehidratarse cada hora durante la jornada laboral.

En cuanto a la deshidratación, el Prof. Dr. Aranceta también ha señalado que afecta a la toma de decisiones y la función cognitiva, traduciéndose en un descenso de la productividad y aumento del riesgo laboral. En concreto, ha afirmado que sólo una deficiencia del 1% del peso corporal se relaciona con disminución del rendimiento físico, mientras que una deshidratación del 2% afecta ya al rendimiento intelectual (memoria a corto plazo, atención, fatiga, facultades aritméticas, velocidad psicomotriz, rapidez de decisiones perceptivas...). Según varios estudios de la National Academy of Sciences de EE.UU., cuando la deshidratación excede un 2% del peso corporal, el rendimiento y la capacidad de trabajo disminuyen, y más aún si se trabaja con calor. Es por ello que una correcta hidratación puede prevenir muchos accidentes laborales y situaciones de bajo rendimiento, así como mejorar la sensación de bienestar de los trabajadores.

Por último, el Prof. Dr. Lluís Serra-Majem, Catedrático de Salud Pública de la Universidad de Las Palmas y Presidente de la Fundación para la Investigación Nutricional (FIN), ha asegurado que "para evaluar los niveles de hidratación de la población es importante analizar no sólo el consumo de agua realizado mediante varias fuentes, sino también utilizando diversos marcadores bioquímicos en sangre y orina". El especialista que ha ahondado durante el Simposio en los diferentes mecanismos utilizados en la actualidad para evaluar el estado de hidratación de la población, ha destacado la necesidad de impulsar la utilización de estas técnicas entre los profesionales sanitarios, con el fin de situar a la hidratación en el eje multidisciplinar de la nutrición en la historia clínica.

[Dietas nutricionales](#)

Trabaja de Nutricionista y encuentra trabajo. ¡Apúntate!
cursos.quecursar.com/

Anuncios Google

Compartir esta noticia

[Meneame](#) [Delicious](#) [Fresqui](#) [Digg](#) [FaceBook](#) [MySpace](#) [Yahoo](#) [Google](#)
[Live Favorites](#) [Technorati](#)

Enviar esta noticia por e-mail

Pulse aquí para enviar esta noticia por e-mail a algún amigo

[Últimas Noticias](#) [Archivo de noticias](#) [Noticias Mayo 2012](#) Expertos recomiendan a la población más vulnerable reforzar su hidratación.

[Últimas Noticias](#) [Noticias por Temas](#) [Noticias de Congresos Medicina](#) Expertos recomiendan a la población más vulnerable reforzar su hidratación.

Opciones para esta noticia

- [Enviar a un amigo](#)
- [Agregar a Noticias Favoritas](#)
- [Agregar a 'Noticias para leer'](#)



Síguenos diariamente en:

facebook

y

twitter

Noticias Medicas NoticiasMedicas.es
NoticiasMedicas

noticiasmedicas Expertos recomiendan a la población más vulnerable reforzar su hidratación. - [ow.ly/bcZN6](#)
9 minutes ago · reply · retweet · favorite

noticiasmedicas NoticiasMedicas.es Noticias del 28/05 (38) - [ow.ly/bbFnb](#)
18 hours ago · reply · retweet · favorite

noticiasmedicas 7 nuevas publicaciones en la Revista Electronica de [PortalesMedicos.com](#) - [ow.ly/bbJ6J](#)
14 hours ago · reply · retweet · favorite

noticiasmedicas RT @portalesmedicos: #Medicopedia - Síndromes del día: Síndrome de Münzer-Rosenthal - [ow.ly/b9Ve0](#)
12 hours ago · reply · retweet · favorite

noticiasmedicas Clínica La Luz y Sanitas firman un acuerdo de colaboración. - [ow.ly/bcZN5](#)
16 minutes ago · reply · retweet · favorite



Join the conversation



Noticias medicas mas leidas

- [Prevenar* 13 \(vacuna neumocócica conjugada polisacárida adsorbida 13-valente\) de Wyeth recibe la primera aprobación de registro sanitario.](#)
- [Ya se pueden corregir enfermedades de la columna sin cirugía abierta.](#)
- [Nuevo anticonceptivo produce efectos beneficiosos en la piel y el cabello.](#)
- [La resonancia magnética lumbar sólo debe realizarse en casos excepcionales, y no debe ser el factor determinante para decidir si un paciente con dolor de espalda tiene que ser intervenido quirúrgicamente.](#)
- [Curso de Lectura rápida de Electrocardiogramas.](#)

[Últimas Noticias](#) [Noticias por especialidad](#) [Noticias de Medicina del Deporte](#) Expertos recomiendan a la población más vulnerable reforzar su hidratación.

[Últimas Noticias](#) [Noticias por especialidad](#) [Noticias de Medicina Preventiva y Salud Pública](#) Expertos recomiendan a la población más vulnerable reforzar su hidratación.

[Últimas Noticias](#) [Noticias por especialidad](#) [Noticias de Endocrinología y Nutrición](#) Expertos recomiendan a la población más vulnerable reforzar su hidratación.

- La depilación láser reclama su espacio dentro de la medicina.
- Gardasil, la vacuna tetravalente frente al Virus del Papiloma Humano ha recibido la pre-cualificación de la OMS.
- Aclasta®, una vez al año, aprobado en la UE para tratar la osteoporosis causada por el tratamiento con esteroides en hombres y en mujeres postmenopáusicas.
- Reconstruyen y aumentan las mamas sin prótesis, mediante transferencia de grasa propia y células madre.
- Cómo tratar una fractura de tibia y peroné.
- Daiichi-Sankyo España lanza Sevkar®, un nuevo tratamiento eficaz para la hipertensión leve, moderada y grave.
- El síndrome del intestino irritable afecta al 20% de la población española.
- El ácido hialurónico, una importante opción en artrosis de rodilla.
- La Coruña será pionera en la utilización de un láser revolucionario y definitivo para el tratamiento de las hemorroides.
- Xamiol: nuevo medicamento contra la psoriasis del cuero cabelludo.
- Habrá una vacuna eficaz para la gripe 2009 antes de su previsible rebrote de otoño en el hemisferio norte.
- Estudios de modelización sugieren que Cervarix® podría reducir los casos de cáncer de cérvix hasta un 92% en Europa dependiendo de los datos específicos de cada país.
- El Grupo Viamed presenta el proyecto de su nuevo Hospital Santa Ángela de la Cruz de Sevilla.
- Muvagyn, un nuevo concepto de probiótico vaginal presentado por Laboratorios Casen-Fleet.
- Pfizer lanza la web www.dejadefumarconayuda.es para romper con el tabaco de forma exitosa.
- Nota Científica. Neurocirugía estereotáxica por el Dr. Alberto Ochoa Govin.
- Lanzamiento en España de Urorec/Silodyx, un novedoso tratamiento para los síntomas asociados a hiperplasia benigna de próstata (HBP).
- El Dr. Jorge Alió destaca, a su regreso de África, la labor del equipo en las 60 operaciones realizadas con éxito.
- Clearblue lanza el Monitor Natural de Anticoncepción.
- GSK recibe la aprobación europea para Duodart®.

Anuncios Google  [Dietas Diabetes](#) [Diabetes Dieta 2](#) [Coca Cola Jobs](#) [Dieta Peso](#)

Secciones y Servicios principales de PortalesMedicos.com:

[Portada](#) | [Buscar](#) | [Especialidades](#) | [Casos Clínicos](#) | [Artículos](#) | [Imágenes](#) | [Diapositivas](#) | [Publicaciones](#) | [Vídeos](#) | [Medicamentos](#)
[Revista](#) | [Diccionario Médico](#) | [Apuntes](#) | [Exámenes](#) | [Blogs](#) | [Foros](#) | [Empleo](#) | [Enlaces](#) | [Cursos](#) | [Congresos](#)

Diccionario Médico versión Smartphone - iPhone - Android - BlackBerry



Web de Interés Sanitario

PortalesMedicos.com - MedBook.es - Medicopedia.es - FamiliayMujer.com: > Noticias > Foros



Siga PortalesMedicos.com en  y en 

Siga NoticiasMedicas.es en  y en 

Copyright 2012 NoticiasMedicas.es. El canal de noticias de PortalesMedicos.com | [Condiciones de uso](#) | [Contactar](#) | [Publicidad](#)