

Link: <https://reportediario.cl/2025/01/22/como-mantenerse-hidratado-y-evitar-golpes-de-calor-este-verano/>

Las altas temperaturas del verano pueden representar un desafío para mantener una adecuada hidratación. Cuando el termómetro supera los 30°C, es crucial estar bien hidratado para prevenir problemas de salud como golpes de calor y deshidratación.

Aunque el agua es la opción más rápida para rehidratarse, existen otras bebidas aún más efectivas para mantener el cuerpo bien hidratado por más tiempo. ¿Cómo Afecta el Calor a la Hidratación? Nuestro cuerpo está compuesto en su mayoría por agua, por lo que la hidratación es fundamental para su correcto funcionamiento. La regulación de la temperatura corporal, la eliminación de toxinas y el transporte de nutrientes dependen en gran medida de los niveles de agua en el organismo.

Durante el verano, el calor y la sudoración provocan una mayor pérdida de líquidos, haciendo aún más urgente mantener una adecuada ingesta de agua y otras bebidas hidratantes. En climas calurosos, el cuerpo experimenta una mayor pérdida de líquidos debido a la termorregulación, por lo que es crucial mantener una ingesta adecuada de agua y explorar otras alternativas refrescantes para mantenerse bien hidratado, explica Ximena Rodríguez, directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Bernardo OHiggins. Síntomas de Deshidratación y Recomendaciones de Consumo La deshidratación y los golpes de calor pueden representar un peligro serio tanto en niños como en adultos. Algunos de los síntomas que pueden indicar una falta de hidratación son dolor de cabeza, piel seca y fría, orina oscura e incluso calambres musculares.

Para evitar estos problemas, la experta recomienda beber entre 6 y 8 vasos de agua al día. Si bien no hay una recomendación específica de cantidad, MedlinePlus señala que la cantidad óptima de agua para una persona adulta es de 2.7 a 3.7 litros diarios.

Lo importante es beber líquidos cuando se tiene sed y acompañar las comidas con bebidas, de modo de mantener una adecuada hidratación. Alternativas Más Hidratantes que el Agua Aunque el agua es la primera opción para refrescarse, existen otras bebidas aún más efectivas para mantener el cuerpo bien hidratado.

Según un estudio de CNN, el agua con gas y sin gas hidratan de manera muy rápida, mientras que las bebidas con azúcares, grasas o proteínas logran mantener el cuerpo hidratado por más tiempo. Otras opciones altamente hidratantes son la leche, por su contenido de nutrientes que ayudan a retener el líquido, y los jugos naturales de frutas como sandía, melón, piña y naranja, que además de agua aportan electrolitos esenciales. Frutas como frutilla, pomelo, durazno, mandarina, ciruela, mora y frambuesa también son excelentes aliadas para combatir la deshidratación gracias a su alto contenido de agua y nutrientes. Mantente Hidratado y Evita los Golpes de Calor este Verano Recuerda que la hidratación es clave para cuidar tu salud durante los meses más calurosos del año. Mantén una ingesta adecuada de agua y otras bebidas hidratantes, presta atención a los síntomas de deshidratación y disfruta de las frutas de verano para mantenerte fresco y saludable

Cómo Mantenerse Hidratado y Evitar Golpes de Calor este Verano

miércoles, 22 de enero de 2025, Fuente: El Reporte Diario

Las altas temperaturas del verano pueden representar un desafío para mantener una adecuada hidratación. Cuando el termómetro supera los 30°C, es crucial estar bien hidratado para prevenir problemas de salud como golpes de calor y deshidratación. Aunque el agua es la opción más rápida para rehidratarse, existen otras bebidas aún más efectivas para mantener el cuerpo bien hidratado por más tiempo.

¿Cómo Afecta el Calor a la Hidratación?

Nuestro cuerpo está compuesto en su mayoría por agua, por lo que la hidratación es fundamental para su correcto funcionamiento. La regulación de la temperatura corporal, la eliminación de toxinas y el transporte de nutrientes dependen en gran medida de los niveles de agua en el organismo. Durante el verano, el calor y la sudoración provocan una mayor pérdida de líquidos, haciendo aún más urgente mantener una adecuada ingesta de agua y otras bebidas hidratantes.

En climas calurosos, el cuerpo experimenta una mayor pérdida de líquidos debido a la termorregulación, por lo que es crucial mantener una ingesta adecuada de agua y explorar otras alternativas refrescantes para mantenerse bien hidratado, explica Ximena Rodríguez, directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Bernardo OHiggins.

Síntomas de Deshidratación y Recomendaciones de Consumo

La deshidratación y los golpes de calor pueden representar un peligro serio tanto en niños como en adultos. Algunos de los síntomas que pueden indicar una falta de hidratación son dolor de cabeza, piel seca y fría, orina oscura e incluso calambres musculares. Para evitar estos problemas, la experta recomienda beber entre 6 y 8 vasos de agua al día.

Si bien no hay una recomendación específica de cantidad, MedlinePlus señala que la cantidad óptima de agua para una persona adulta es de 2.7 a 3.7 litros diarios. Lo importante es beber líquidos cuando se tiene sed y acompañar las comidas con bebidas, de modo de mantener una adecuada hidratación.

Alternativas Más Hidratantes que el Agua

Aunque el agua es la primera opción para refrescarse, existen otras bebidas aún más efectivas para mantener el cuerpo bien hidratado. Según un estudio de CNN, el agua con gas y sin gas hidratan de manera muy rápida, mientras que las bebidas con azúcares, grasas o proteínas logran mantener el cuerpo hidratado por más tiempo.

Otras opciones altamente hidratantes son la leche, por su contenido de nutrientes que ayudan a retener el líquido, y los jugos naturales de frutas como sandía, melón, piña y naranja, que además de agua aportan electrolitos esenciales.

Frutas como frutilla, pomelo, durazno, mandarina, ciruela, mora y frambuesa también son excelentes aliadas para combatir la deshidratación gracias a su alto contenido de agua y nutrientes.

Mantente Hidratado y Evita los Golpes de Calor este Verano

Recuerda que la hidratación es clave para cuidar tu salud durante los meses más calurosos del año. Mantén una ingesta adecuada de agua y otras bebidas hidratantes, presta atención a los síntomas de deshidratación y disfruta de las frutas de verano para mantenerte fresco y saludable