LITORALPRESS

Fecha: 22-01-2025 **Visitas:** 381.061 **Favorabilidad:** ☐ No Definida
Fuente: Radio Bio-Bio
Título: **Golpes de calor y deshidratación: ¿cómo prevenir la pérdida de líquidos en verano?**

Link: https://www.biobiochile.cl/noticias/salud-y-bienestar/cuerpo/2025/01/22/golpes-de-calor-y-deshidratacion-como-prevenir-la-perdida-de-liquidos-en-verano.shtml

El calor intenso continúa afectando a varias regiones de Chile, donde es fundamental mantenerse hidratado para prevenir golpes de calor cuando las temperaturas alcanzan los 30°C. Aunque el agua no es la bebida más hidratante, es la más rápida en reponer líquidos en nuestro cuerpo, crucial para regular la temperatura corporal, eliminar toxinas y transportar nutrientes. La directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Bernardo OHiggins destaca la importancia de mantener una adecuada ingesta de líquidos, especialmente en verano, para evitar la deshidratación que puede ser peligrosa. Se recomienda beber entre seis y ocho vasos de agua al día, aunque no hay una cantidad exacta establecida, es crucial escuchar a nuestro cuerpo y mantenerse hidratado para un funcionamiento óptimo.

El artículo completo en BioBioChile proporciona más información sobre cómo reconocer los signos de deshidratación y qué hacer al respecto.   Las altas temperaturas no dejan de hacerse presente en algunas de las regiones del país y, cuando el termómetro se mantiene en los 30°C, es crucial estar hidratado para prevenir golpes de calor.

Sin embargo, aunque el agua no es la bebida más hidratante que podríamos consumir, sí es la más rápida en hacerlo.   Nuestro cuerpo, que está compuesto en su mayoría por agua, depende de sobremanera de la hidratación que le damos, ya que, con bajos niveles de agua, no podríamos tener un funcionamiento óptimo.

El portal de medicina MedlinePlus detalla que tanto la regulación de la temperatura corporal, la eliminación de toxinas y la transportación de nutrientes dependen de ella.   El verano ya está más que instalado en nuestro país.

Aumentan las temperaturas y por ende, la sudoración se vuelve parte del día a día.   Ximena Rodríguez, directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Bernardo OHiggins (UBO), explica que la pérdida de líquidos, provocada por el calor y la sudoración, aumenta durante el verano, haciendo aún más urgente el consumo de líquidos para evitar la temida deshidratación.   ¿Cómo el cuerpo pierde líquidos por el calor? Tanto en niños como en adultos, la deshidratación y los golpes de calor pueden representar un peligro mortal.

“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”, señala la experta.   La importancia de mantener el consumo de líquidos hidratantes es permanente, sin embargo, saber cuáles son los síntomas de una deshidratación también lo es. La especialista de la UBO recomienda beber entre seis y ocho vasos de agua al día para mantener el cuerpo funcionando correctamente.

“Si esto no se lleva a cabo es probable que experimentemos algunos síntomas como dolor de cabeza, piel seca y fría, orina oscura e incluso calambres musculares”, explica Rodríguez.   MedlinePlus señala que, si bien los 2.7 a 3.7 litros es la cantidad óptima de agua que una persona adulta debería tomar, no hay una recomendación específica para la cantidad que debemos beber.   Si bebes líquidos cuando tienes sed y tomas bebidas con las comidas, debes obtener suficiente agua para mantenerse hidratado.   Otras opciones de líquidos más hidratantes que el agua Si bien el agua es la primera opción al momento de refrescase, existen más opciones de líquidos aún más hidratantes que este recurso natural.   Según el portal CNN, tras un estudio donde se compararon las respuestas de hidratación de varias bebidas diferentes, se concluyó que el agua con gas y sin gas hidratan de manera muy rápida, sin embargo, las bebidas que contienen azúcares, grasas o proteínas hacen un mejor trabajo, pues mantienen el cuerpo hidratado por un tiempo más prolongado.   Otra opción con más poder hidratante que el agua es la leche, por su cantidad de nutrientes capaces de mantener el líquido en el estómago por más tiempo, y el jugo natural de ciertas frutas.   Y no solo eso, porque la lista de frutas que son hidratantes y saludables por su cantidad de nutrientes es larga. Sandía, melón, piña y naranja son excelentes por su gran aporte de agua y por poseer electrolitos. La frutilla, el pomelo, el durazno, la mandarina, la ciruela, la mora y la frambuesa también lo son por su porcentaje hídrico y proporcionan nutrientes esenciales para el organismo.