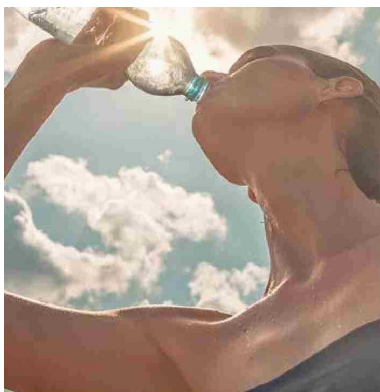


Fecha: 30-01-2026  
Medio: El Rancagüino  
Supl.: El Rancagüino  
Tipo: Noticia general  
Título: ¿Cómo reconocer si estás deshidratado? Nutricionista explica cómo evitar complicaciones

Pág.: 3  
Cm2: 478,8  
VPE: \$ 757.895

Tiraje: 5.000  
Lectoría: 15.000  
Favorabilidad: ☐ No Definida



## ¿Cómo reconocer si estás deshidratado? Nutricionista explica cómo evitar complicaciones

de quitar la sed y aliviar el calor, beber es fundamental para la conservación de los importantes de nuestro organismo. El cuerpo necesita hidratarse porque pierde agua al realizar tareas tan básicas como respirar, por ejemplo.

Se debe reconocer los signos de deshidratación cuando se usa o se necesita más líquido del que se ingiere, y el cuerpo no recibe suficiente agua y otros fluidos para llevar a cabo sus funciones normales. Aunque cualquier persona puede deshidratarse, esto es especialmente común en niños y adultos mayores.

Contreras, académica Nutrición y Dietética en la Universidad Andres Bello, menciona que las señales más comunes de deshidratación a las cuales estar atentos son la boca seca, orina oscura, piel poco elástica, cansancio, mareos, dolor de cabeza. En casos más avanzados puede haber confusión o somnolencia.

Ante estos signos es fundamental ofrecer líquidos inmediatamente, y si hay pérdida excesiva de líquidos por fiebre, diarrea o vómitos, considerar el uso de soluciones con electrolitos bajo supervisión médica, señala.

La académica de la UNAB explica que una persona puede sobrevivir, en promedio, entre 3 a 5 días sin beber agua, aunque este tiempo puede reducirse drásticamente si hay fiebre, calor extremo o pérdida de líquidos por vómitos o diarrea.

Además, el cuerpo entra rápidamente en un estado de deshidratación severa, lo que compromete funciones vitales como la regulación de la temperatura, la función renal y cerebral, y puede llegar a la muerte.

Es importante ser enfática en señalar que privarse voluntariamente de agua no es una práctica segura ni recomendable en ningún contexto clínico ni personal. Incluso deshidrataciones leves pueden afectar el funcionamiento cognitivo, el estado de ánimo y la salud cardiovascular de una persona", precisa.

## DE TOXINA EN LECHE

PIA INOSTROZA

El pasado 22 de enero el Ministerio de Salud informó de una alerta alimentaria por varios lotes de fórmula infantil marca Alula, los cuales son comercializados de forma masiva en nuestro país. La indicación fue a no consumir el producto "por riesgo de contaminación con toxina cereulida (Bacillus cereus), la que está asociada con brotes de intoxicación alimentaria de tipo emético" (náuseas, vómitos y calambres abdominales).

Este 29 de enero, en una última actualización a la información previamente entregada respecto del retiro voluntario de los productos, la empresa SANULAC NUTRICIÓN CHILE incorporó a la lista el producto Alula Gold 1 Premium en tarro de 400 h lote: 8000003179 con fecha de vencimiento el 27-11-2026.



### Lotes afectados:

Según los detalles entregados en la última actualización, estos son:

- **ALULA GOLD 1 PREMIUM tarro 200g:**  
Lote 8000003178, fecha de vencimiento 26-11-2026.
- **ALULA GOLD 1 PREMIUM tarro 400g:**  
Lote 8000003358, fecha de vencimiento 11-03-2027.  
Nuevo lote: 8000003179, fecha de vencimiento 27-11-2026.
- **ALULA GOLD 1 PREMIUM tarro 900g:**  
Lote 8000003378, fecha de vencimiento 07-03-2027.  
Lote 8000003379, fecha de vencimiento 07-03-2027.
- **ALULA GOLD 2 PREMIUM tarro 200g:**  
Lote 8000003226, fecha de vencimiento 28-11-2026.
- **ALULA GOLD 2 PREMIUM tarro 900g:**  
Lote 8000003236, fecha de vencimiento 05-12-2026.
- **ALULA GOLD 3 PREMIUM tarro 900g:**  
Lote 8000003308, fecha de vencimiento 17-02-2027.  
Lote 8000003347, fecha de vencimiento 03-03-2027.  
Lote 8000003348, fecha de vencimiento 04-03-2027.  
Lote 8000003350, fecha de vencimiento el 05-03-2027.
- **ALULA GOLD COMFORT PREMIUM tarro 200g:**  
Lote 8000003224, fecha de vencimiento 19-11-2026.  
Lote 8000003359, fecha de vencimiento 12-03-2027.
- **ALULA GOLD COMFORT PREMIUM tarro 900g:**  
Lote 8000003246, fecha de vencimiento 02-12-2026.  
Lote 8000003385, fecha de vencimiento 17-03-2027.  
Lote 8000003386, fecha de vencimiento 18-03-2027.

### ¿QUÉ HACER SI TENGO UNO DE ESTOS PRODUCTOS?

En el caso de contar con un producto de los anteriormente señalados, compare el número del lote y fecha de vencimiento presentes en el empaque. Si los datos coinciden con los informados en la alerta sanitaria, la indicación es no consumir el producto. En el caso de haber ingerido su contenido, y se presente sintomatología compatible con manifestaciones clínicas, se recomienda acudir a un centro de salud.

Finalmente, de los productos que se están real adoptando las medidas entre ellas, la y comercializa Según lo indicado el cierre de este se mantiene eizada a través del Ministerio.