

## 9 consejos para prevenir la deshidratación



- 1 Toma de dos a tres litros diarios de agua.**  
Aunque no tengas sed o estés bien de salud, ten siempre a mano una botella o un vaso de agua y bebe con frecuencia a lo largo del día. La hidratación frecuente es beneficiosa por muchos motivos.
- 2 Asegúrate de que niños pequeños y ancianos beben suficiente agua.**  
Ellos tienen mayor tendencia a la deshidratación y no suelen pedir agua, por lo que hay que darles líquidos de manera frecuente, sin esperar a que aparezcan los signos de deshidratación. Préstales especial atención si se encuentran enfermos o, en el caso de los mayores, si padecen diabetes o toman medicamentos como los diuréticos. Y la mejor opción siempre es el agua.
- 3 Aumenta la cantidad de agua que ingieres cuando hace calor o humedad.**  
De esta manera, conseguirás que la temperatura corporal se reduzca y también reponer el líquido que se pierde con la sudoración.
- 4 Intenta beber más si estás enfermo.**  
En el caso de tener vómitos o diarrea deberías beber más y emplear soluciones de rehidratación oral en niños y ancianos. De nuevo, no esperes a que haya signos de deshidratación, toma regularmente sorbos de agua o de alguna solución de rehidratación oral, aunque no tengas ganas.
- 5 Toma líquidos antes de practicar deporte o ejercicio físico intenso.**  
Durante la actividad, bebe cada veinte minutos en cantidades pequeñas y, de nuevo, al finalizarla. Igualmente, trata de entrenar o hacer deporte en los momentos menos calurosos del día y refréscate al finalizar esa actividad para bajar la temperatura corporal.
- 6 Protégete del calor.**  
No te expongas a temperaturas elevadas y, si hay una ola de calor, mantente en sitios frescos y ponte ropa cómoda y fresca. Protégete la cabeza del sol con gorros y sombreros. En ancianos y niños, procura que estén el máximo tiempo a la sombra y con suficiente ventilación.
- 7 Cuida tu alimentación.**  
Ingiere en abundancia alimentos ricos en agua como las frutas y las verduras.
- 8 Evita las bebidas alcohólicas y las ricas en azúcar o en cafeína.**  
Podrían aumentar la pérdida de líquidos del organismo.
- 9 Prepara y conserva adecuadamente los alimentos.**  
Limpia, lava, almacena y cocina de una manera correcta los alimentos para prevenir las intoxicaciones alimentarias, una de las principales causas de diarrea aguda.