

Consejos para controlar la deshidratación

¿Qué es la deshidratación?

La deshidratación sucede cuando el organismo no tiene la cantidad de agua y líquidos que necesita. Puede que la causa de la deshidratación sea haber perdido demasiados líquidos, no tomar suficientes líquidos o las dos cosas. Los vómitos y la diarrea son causas frecuentes de la deshidratación.

Signos y síntomas de la deshidratación:

Orina oscura
Eliminación menos frecuente de orina
Más sed
Boca seca o pegajosa
Debilidad, mareo y calambres musculares
Agotamiento
Dolores de cabeza
Náuseas
Confusión

Cómo prevenir o tratar la deshidratación:

Pregúntele al médico qué cantidad de líquidos debe tomar al día. A menos que él le diga lo contrario, tome entre 8 y 12 vasos de líquidos (o más) si aparece alguno de los síntomas de la lista anterior.

A menos que el médico le diga lo contrario, contemple la posibilidad de tomar líquidos deportivos, como Gatorade®, para reponer los minerales perdidos.

Lleve un registro de los líquidos que tome. Tenga en cuenta todos los líquidos al calcular la ingesta diaria.

Chupe paletas heladas o granizados de hielo.

Tenga a mano hielo picado y tome unas cucharaditas cada 10 minutos si no puede tomar mucho líquido de una vez.

Coma alimentos que contengan mucha agua, como frutas y sopas.

Evite las bebidas alcohólicas y las que contengan cafeína.

Llame al médico si:

No puede tomar líquidos.

Tiene diarrea o vómitos incontrolados.

Adelgaza 2 libras (1 kilo) o más en uno o dos días.

Orina con menos frecuencia de la habitual y la orina es de color amarillo oscuro.

Se siente mareado y confundido o se desmaya.

Producido por el Departamento de Educación del Paciente. Spanish Translation 09/2019.

English Title: *Hints to Help with Dehydration*

H. Lee Moffitt Cancer Center & Research Institute, Inc. Todos los derechos reservados. © 2011. Revisión: 2012, 2016, 06/2019

