

Recomendaciones en procesos de rehidratación y deshidratación leve

Recomendaciones para mantener un nivel óptimo de hidratación:

1. Es recomendable ingerir de **4 a 10 vasos** de líquidos al día, **aunque no se tenga sed**, especialmente en situaciones de calor. Se aconseja la ingesta de agua y otras bebidas que son clave para asegurar una buena hidratación.
2. Consumir ciertos **alimentos con un alto porcentaje de agua** puede ayudar a mantener un buen nivel de hidratación: frutas y verduras (melón, sandía, fresa, pomelo, uva, naranja, tomate, zanahoria, calabaza, etc.).
3. Es conveniente hidratarse **antes, durante y después de realizar ejercicio físico**, y evitar practicarlo en los momentos del día de mayor calor.
4. Para ayudar a una ingesta diaria adecuada de líquidos, puede ser conveniente ingerir bebidas con **diversidad de sabores**.
5. Es aconsejable consumir **bebidas con sales minerales** y glucosa que pueden facilitar una mejor rehidratación en situaciones de deshidratación leve.
6. **No son recomendables las bebidas alcohólicas** para evitar la deshidratación e incluso pueden llegar a provocarla. En caso de comidas copiosas, se requiere un aporte suplementario de líquidos.

Recomendaciones particulares:

Prestar especial atención al nivel de hidratación cuando:

1. Se manifieste sed, sequedad de las mucosas y de la piel y disminución de la cantidad de orina, síntomas de **casos leves de deshidratación**.
2. Se den **situaciones** que pueden **favorecer la deshidratación** como fiebre, diarreas y vómitos.
3. Se tomen ciertos **medicamentos** o padezcan **algunas enfermedades**, que pueden requerir una recomendación específica de hidratación.
4. Se produzca una pérdida brusca de peso, orina oscura y concentrada, somnolencia, dolor de cabeza y cansancio extremo; **se recomienda consultar al médico**.

Específicamente:

1. **Los lactantes y los niños** necesitan proporcionalmente más aporte de líquidos que los adultos y tienen mayor riesgo de deshidratación: se recomienda la lactancia materna y respetar las proporciones de agua y leche en la preparación del biberón.
2. **Las personas mayores** tienen disminución de la sensación de sed: para evitar su deshidratación es mejor ofrecer bebidas en pequeñas cantidades que insistir en la ingesta de grandes volúmenes de líquidos.
3. **Embarazadas**. En el embarazo la evolución y desarrollo del feto está influenciado por un correcto aporte de líquidos. Una buena hidratación alivia el estreñimiento y previene las infecciones de orina.
4. **Madres en fase de lactancia**. La leche materna contiene un 90% de agua, por lo que una madre en periodo de lactancia debe ingerir alrededor de 8 a 14 vasos de líquido al día.