

¿Qué es la deshidratación?

Es la pérdida de líquido corporal y puede producirse por varios factores como el calor excesivo, práctica de ejercicio intenso, restricción de la ingesta de líquidos antes o durante la actividad física o una combinación de estos factores. Existen diferentes niveles de deshidratación: leve, moderada o grave.

La deshidratación grave puede dañar nuestra salud y es potencialmente mortal. Por ello, es muy importante que seamos capaces de reconocer los síntomas y señales que emite nuestro organismo y que nos advierten de un estado de deshidratación.

Los síntomas que podemos experimentar son:

- Sed intensa
- Vómitos
- Taquicardia
- Descoordinación
- Globos oculares hundidos
- Cuerpo seco y caliente
- Cansancio o agotamiento
- Orina escasa y oscura
- Debilidad sin sed
- Falta de claridad de pensamiento
- Calambres musculares
- Debilidad muscular
- Mareos o desvanecimiento

¿Cómo actuar ante la deshidratación severa?

Una vez identificados los síntomas existen varios pasos a seguir que nos permitirán ayudar a una persona afectada por deshidratación:

- Avisar inmediatamente a los servicios médicos (el teléfono de emergencias para toda España y la UE es el 112). Una hidratación severa, generalmente, requiere de tratamiento hospitalario.
- Trasladar, lo antes posible, a la persona afectada a una zona de sombra.

- Retirar de inmediato cualquier tipo de equipamiento o ropa que pueda dificultar la correcta ventilación del cuerpo.

- Si la persona afectada está en condiciones de beber líquidos, debemos darle de beber agua o bebidas con sales minerales.

- Intentar bajar la temperatura corporal. El método más efectivo es someter a la persona con síntomas de deshidratación a un baño o ducha con agua fría. En el caso de no disponer de esta posibilidad, se pueden usar toallas mojadas que se aplicarán en el cuello, axilas e ingles, hasta que la persona muestre claros síntomas de mejora o hasta que llegue el personal de emergencia cualificado.

¿Cómo saber si estamos hidratados?

Un método sencillo para saber si estamos bien hidratados es controlar el color de la orina, ya que es un buen indicativo del estado de hidratación de nuestro cuerpo. El color de la orina puede ir desde claro a oscuro, indicando hidratación el más claro y deshidratación el más oscuro. Ahora bien, hay que tener en cuenta que la alimentación y algunos suplementos vitamínicos pueden oscurecer la orina.

