

PÉRDIDAS (2-2,5 L/día)

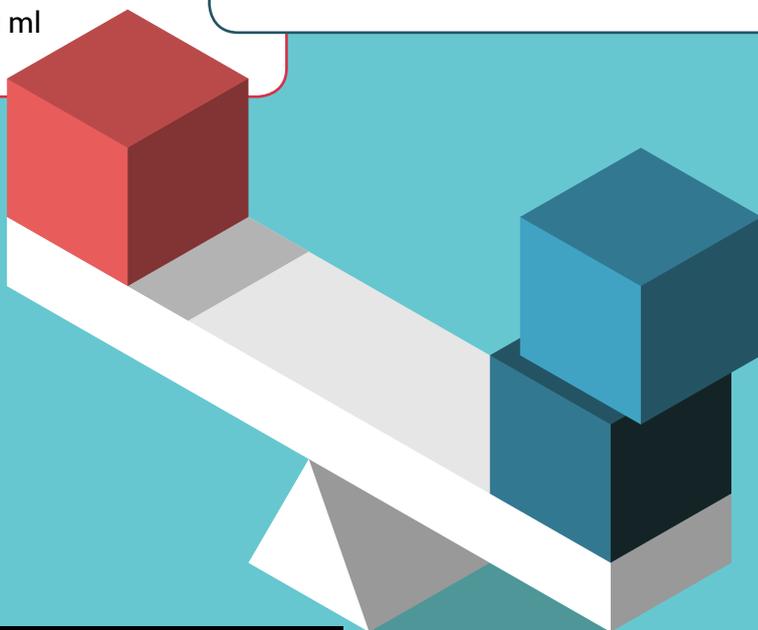
Orina: 1.000 – 1.200 ml (muy variable)
 Agua obligatoria: 600 – 800ml
 Libre o facultativa: 500 ml
 Heces: 100 – 200 ml
 Pulmones (aire espirado): 400 ml
 Piel: 1.000 ml (muy variable)
 Evaporación: 500 ml
 Sudor: 100 – 2.500 ml

INGRESOS (2-2,5 L/día)

- Ingesta (muy variable):
 - Bebidas (70 – 80%): 1.200 – 1.500 ml
 - Alimentos (20 – 30%): 1.100 ml
- Agua metabólica: 300 – 400 ml
- Pulmones (aire espirado): < 200 ml

Hidratación

El agua es esencial para la vida, es el principal componente de nuestro organismo interviniendo en numerosas funciones (mantenimiento de la temperatura corporal, transporte de nutrientes a las células, eliminación de productos de desecho, etc.) y no la podemos sintetizar. Por ello, debe ser aportada diariamente en cantidades suficientes para compensar las pérdidas sufridas y de esa forma mantener un balance hídrico adecuado.



Las necesidades de agua varían para cada persona en función de:

Actividad física	Alimentación	Condiciones ambientales (calor y humedad)	Consumo de alcohol	Problemas de salud	Edad: disminución de la percepción de sed, función digestiva y función renal	Medicamentos (por ejemplo, diuréticos o laxantes)

¿Qué es la deshidratación?

La deshidratación es el estado resultante de una pérdida excesiva de agua del organismo (sudor, orina, heces, respiración), puede ser hipertónica (la pérdida de agua excede a la de sodio), isotónica (las pérdidas de agua y sodio son similares) e hipotónica (la pérdida de sodio es mayor que la de agua).

% pérdida de agua	Efectos
1 – 2 %	Sed, boca seca, debilidad, pérdida de apetito, aumento del trabajo cardiaco.
3 – 4 %	Menor rendimiento físico, dificultad en la concentración, disminución del volumen sanguíneo, retención de orina, dolor de cabeza.
5 – 6 %	Aumento de la temperatura corporal y del ritmo respiratorio, hipotensión, somnolencia, confusión mental, debilidad, irritabilidad, oscurecimiento de la orina.
7 – 10 %	Mareos, respiración forzada en ejercicio, espasmos musculares, delirio, alteración de la función renal, hipovolemia, agotamiento, coma.
>10 %	Muerte por hipovolemia y fallo renal.

- Consideraciones específicas en situaciones especiales -



PERSONAS MAYORES:

- Necesidades de agua incrementadas: 1-1,5 ml por caloría ingerida (2,5 - 2,75 l/día).
- Beber agua a lo largo de todo el día: en las comidas, tomar agua favorece la ingestión de alimentos y entre comidas habría que tomar entre 4-6 vasos de agua u otras bebidas según preferencias.
- El agua, mejor de mineralización baja para evitar desequilibrios hidroelectrolíticos y descompensaciones (hipertensión arterial, insuficiencia cardiaca congestiva).



EMBARAZADAS Y LACTANTES:

- Durante el embarazo, aumentar la ingesta en unos 300 ml/día.
- Beber agua a pequeños intervalos a lo largo del día ayuda a reducir la acidez.
- Durante el periodo de lactancia, el consumo de agua debe aumentarse en unos 700 ml/día.



NIÑOS:

- Mayor necesidad de agua que los adultos: variará en función de la actividad física que realicen.
- Importante instaurar unos buenos hábitos de hidratación durante las primeras etapas de la vida.



DEPORTISTAS:

- La realización de ejercicio físico, en función de su intensidad, duración o condiciones ambientales, puede suponer una pérdida de 2-5 ml agua por cada minuto de práctica.
- La deshidratación disminuye la capacidad de realizar esfuerzos de alta intensidad a corto plazo y esfuerzos prolongados.

Antes del ejercicio	Durante el ejercicio	Después del ejercicio
400 - 600 ml de agua o bebidas deportivas (que incluyen minerales y carbohidratos)	150 - 300 ml de líquido por cada 20 minutos de ejercicio practicado	Se ingerirá al menos la cantidad de líquido perdida prestando atención a la reposición de sodio



Consejo Farmacéutico

PAUTAS GENERALES DE HIDRATACIÓN

1. **Consuma entre 2 y 2,5 litros de líquidos diarios:** a través de bebidas y alimentos (caldos, sopas, frutas y verduras) a lo largo de todo el día.

2. **Preste atención muy especial a las situaciones que puedan favorecer la deshidratación:** calor y sequedad ambiental elevados, fiebre, diarrea, vómitos, etc.

3. **Reconozca los síntomas de la deshidratación:** sed, sequedad de mucosas y piel, disminución de la cantidad de orina y, en casos más graves, pérdida brusca de peso, orina oscura y concentrada, somnolencia, cefalea y fatiga extrema.

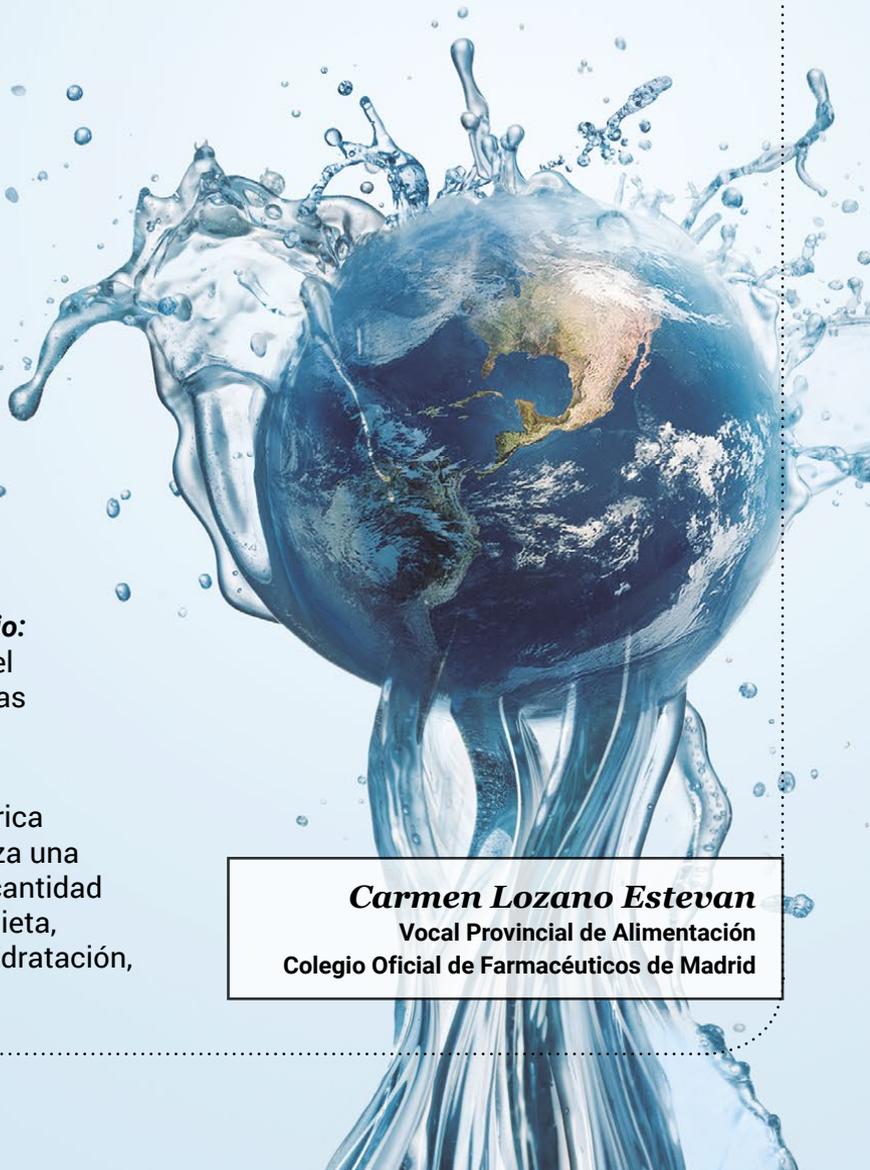
4. **El agua y otras bebidas con diferentes sabores son necesarias para asegurar una adecuada hidratación:** las bebidas con sales minerales, en concreto sodio, y con azúcares de absorción rápida, pueden facilitar una mejor rehidratación.

5. **Es conveniente hidratarse antes, durante y después de realizar ejercicio:** para reponer las pérdidas a través del sudor. No realice ejercicio en las horas centrales de días calurosos.

6. **Siga una dieta variada y equilibrada:** rica en frutas y verduras frescas. Si realiza una comida copiosa, ingiera una mayor cantidad de líquidos. Si realiza algún tipo de dieta, podrían variar sus necesidades de hidratación, consulte con su médico.

7. **Limite el consumo de bebidas alcohólicas:** ya que tienen efecto diurético y pueden empeorar situaciones de deshidratación.

8. **Consulte con su farmacéutico si algún medicamento que tome habitualmente puede modificar su estado de hidratación:** la utilización de ciertos medicamentos, como diuréticos, puede afectar a su nivel de hidratación, aumentando el riesgo de deshidratación y agotamiento por calor.



Carmen Lozano Estevan
Vocal Provincial de Alimentación
Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid