

BOLETÍN DE PREVENCIÓN DE LA DDD | DESHIDRATACIÓN



La **deshidratación** es la pérdida de demasiado líquido del cuerpo. El cuerpo necesita agua para mantener un funcionamiento normal. Si su cuerpo pierde demasiado líquido -más del que obtiene de sus alimentos y líquidos, el cuerpo pierde electrolitos.

Los electrolitos incluyen nutrientes importantes como el sodio y el potasio, que el cuerpo necesita para funcionar con normalidad. Una persona puede correr el riesgo de deshidratarse en cualquier estación, no sólo en los meses de verano. También es importante saber que las personas mayores corren un mayor riesgo de deshidratación porque en su cuerpo tienen un menor contenido de agua que en el de los jóvenes.

¿Por qué las personas con una discapacidad del desarrollo pueden tener un mayor riesgo de deshidratación?

- Las personas con limitaciones físicas puede que no sean capaces de conseguir algo para beber por sí mismas y necesitarán la ayuda de otros.
- Las personas que no pueden hablar o cuyo habla es difícil de entender, podrían tener dificultad para avisar a su personal de apoyo que tienen sed.
- Algunas personas pueden tener dificultad para tragar sus alimentos o bebidas y pueden negarse a comer o beber. Esto puede hacerlos más susceptibles a deshidratarse.



Causas comunes y factores de riesgo de la Deshidratación:

- Diarrea
- Vómitos
- Sudoración excesiva
- Fiebre
- Quemaduras
- Diabetes cuando el azúcar en la sangre es demasiado alta
- Aumento en la orina (diabetes no diagnosticada)
- No beber suficiente agua, especialmente en días cálidos y calurosos
- No beber lo suficiente durante o después del ejercicio
- Algunos medicamentos (diuréticos, medicamentos de presión arterial, ciertos psicotrópicos y anticonvulsivos)



Signos y síntomas más comunes de la deshidratación:

- Boca y lengua secas con saliva espesa
- Mareos
- Debilidad general
- Cara enrojecida
- Orina oscura y concentrada
- Confusión en los adultos mayores
- Pocas o ninguna lágrima al llorar
- Dolor de cabeza
- Somnolencia, dificultad para despertarse
- Disminución de la orina
- Piel seca y caliente
- Disminución de la elasticidad de la piel
- Una prueba de deshidratación consiste en pellizcar ligeramente la piel del dorso de la mano. Si tarda en volver a su sitio, puede indicar deshidratación. La deshidratación leve o moderada puede corregirse bebiendo más agua, pero si se produce una deshidratación grave, puede ser una emergencia médica.



En la deshidratación severa estos síntomas adicionales estarán presentes:

- Ojos hundidos
- Presión arterial baja
- Falta de sudoración
- Latidos rápidos del corazón



Las mejores formas de mantenerse hidratado y evitar la deshidratación:

- Lleve siempre una botella de agua para cada persona del grupo cuando salga al sol.
- Ofrezca bebidas durante todo el día (no sólo en las comidas). Las personas deben tomar de 8 a 10 vasos de líquido cada día, a menos que se indique lo contrario.
- Los refrescos no son una buena opción para rehidratación porque contienen demasiado azúcar y no tiene suficiente sodio para reemplazar los electrolitos.
- Aumente la ingesta de alimentos con alto contenido en agua, como las frutas y verduras.
- Fomente los bocadillos como los helados de hielo, gelatina, vacitos de fruta, puré de manzana, y el hielo italiano, ya que tienen un alto contenido en agua.
- Aumente la ingesta de líquidos ante los primeros signos de enfermedades como el resfriado o la gripe.
- Utilice el aire acondicionado o el ventilador cuando haga calor. Los adultos nunca deben permanecer en temperaturas superiores a 100°F (37,8°C), especialmente en interiores, sin una buena corriente de aire.