

## HIDRATACIÓN EN ÉPOCAS DE CALOR EXCESIVO



El calor excesivo produce la pérdida de agua y de minerales lo cual, además de conllevar a la deshidratación corporal, se manifiesta físicamente en forma de calambres, agotamiento, etc.

Una ola de calor es un período prolongado de calor excesivo y, a menudo, acompañado por un alto nivel de humedad. Estas condiciones pueden ser peligrosas e incluso mortales para los seres humanos que no toman las precauciones adecuadas como la hidratación.

### ¿Por qué es importante estar hidratado?

Su cuerpo depende del agua para sobrevivir cada célula, tejido y órgano en su cuerpo necesita agua para funcionar correctamente. Por ejemplo, su cuerpo utiliza agua para mantener su temperatura, eliminar los desechos y lubricar las articulaciones. El agua es necesaria para la buena salud.

### ¿Cómo pierde mi cuerpo el agua?

El agua representa más de la mitad del peso de su cuerpo. Usted pierde agua cada día cuando va al baño, cuando suda e incluso cuando respira. Usted pierde agua aún más rápido cuando el clima está muy caliente, cuando está físicamente activo o si tiene fiebre. Los vómitos y la diarrea también pueden provocar una pérdida rápida de agua. Si no restituye el agua que pierde, se puede deshidratar.

### ¿Cómo sé si estoy deshidratado?

Los síntomas de deshidratación incluyen lo siguiente:

- Poca o ninguna orina; (orina que es más oscura de lo normal)
- Boca seca
- Somnolencia o fatiga
- Sed extrema
- Dolor de cabeza
- Confusión
- Mareos o sensación de aturdimiento
- No hay lágrimas cuando llora



*No espere hasta observar los síntomas de deshidratación para hacer algo. Prevenga la deshidratación activamente al beber mucha agua*

