

## **SUGERENCIAS SEMER PARA HIDRATARSE BIEN.**



1. Independientemente de la época del año, hay que beber líquidos en cantidad suficiente y de forma rutinaria.
2. La cantidad de líquido necesaria para una persona adulta es de aproximadamente 45 cc/kg de peso y día, sería el equivalente a la medida de medida de medio vaso de yogur multiplicado por el peso de la persona, es lo que se debe ingerir en el día. Si hace calor o ejercicio físico hay que aumentar la ingesta, lo mismo que una mujer embarazada y que esté dando lactancia.
3. Los líquidos que se ingieren al levantarse por la mañana mejoran el estreñimiento y producen un efecto de arrastre de retención de líquidos, serían dos vasos de agua.
4. Los líquidos se deben tomar fuera de las comidas es como mejor se absorben y no entorpecen la digestión de los alimentos.
5. En personas mayores de 55 años no es recomendable ingerir en exceso, bebidas carbogaseosas, ya que dificultan saborear los alimentos, irritan la mucosa del estómago, producen saciedad precoz e incluso en personas pueden elevar la tensión arterial.
6. Los líquidos isotónicos se absorben muy bien, es el ejemplo de agua de limón o bien agua de arroz.
7. La piel se hidrata adecuadamente si después del baño y sin secar se aplica una fina capa de aceite o crema corporal y sin frotar con un albornoz se guarda 20 minutos de reposo.
8. Cuando consuma aguas envasadas, tenga cuidado la cantidad de sodio o sal que lleven, ya que si tiene algún problema de riñón le puede hacer retener líquidos y si es hipertenso le puede hacer subir la tensión arterial.
9. Una ingesta adecuada de líquidos previene infecciones urinarias y ayuda a controlar el azúcar en sangre.
10. Las personas que se atragantan con los líquidos emplear gelatinas, espesantes.
11. Añadir edulcorantes no energéticos al agua o gotas de limón en los ancianos favorece su ingesta, pero además están los caldos, sopas, zumos, fruta fresca.
12. Nunca se debe esperar a tener sed, pues cuando eso ocurre, ya se está iniciando la deshidratación en el organismo.

13. Comprobar que la diuresis (orina) de 24 h es superior a 500 cc, ello indica una correcta hidratación.

14. La potomanía es beber en exceso, tampoco hay que pasarse, pues te puedes deshidratar.

15. La deshidratación produce: trastornos en el comportamiento, estreñimiento, fragilidad ósea, desarrollo de infecciones, fragilidad capilar, entre otros.

[www.semer.es](http://www.semer.es)