

## **Los niños, las embarazadas y las mujeres que dan el pecho padecen mayor riesgo de deshidratación en verano**

- 🌾 **Los nutricionistas recomiendan beber 1,6 litros de agua al día en el caso de los niños, 2,3 litros de agua al día en mujeres embarazadas y casi tres litros si se da el pecho**
- 🌾 **El CODiNuCoVa ha advertido del elevado riesgo de deshidratación en estas fechas que puede provocar convulsiones, incremento de las pulsaciones, fiebre y un bajón de la presión arterial**

**València, 23 de julio de 2019.-** Estos días las temperaturas han aumentado en todo el país hasta marcar los 40°C en los termómetros de algunas ciudades españolas. El verano es la época del año más seca y en la que, gracias a las vacaciones, se pasa más tiempo fuera de casa, con excursiones en la montaña o baños refrescantes en las playas. Todas ello incrementa la posibilidad de que el organismo pierda agua y se deshidrate, advierte Yésica Ruiz, dietista-nutricionista del Colegio Oficial de Dietistas y Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa). “Este riesgo de deshidratación es especialmente elevado en las mujeres embarazadas y lactantes, por la situación fisiológica en la que se encuentran, y en los niños, dado que tienen mayor dificultad de expresar la sensación de sed y necesitan una elevada dosis de agua”, explica.

### **Cómo mantener una buena hidratación**

Para conseguir una correcta hidratación, desde el colectivo de dietistas-nutricionistas recomiendan, como norma general, beber entre 1 litro y medio y 2 litros de agua al día. En el caso de los grupos de riesgo, la cantidad de agua recomendada aumenta hasta 1,6 litros de agua al día en niños, 2,3 litros al día si se trata de mujeres embarazadas y 2,7 litros al día si se está dando el pecho.

Existen determinados alimentos y bebidas que ayudan a hidratarse y que, en total, pueden llegar a aportar entre el 20% y el 30% de la cantidad de agua de nuestro organismo. “El ejemplo paradigmático son las frutas y verduras, pero también tenemos la leche, las bebidas vegetales, la horchata, los zumos de fruta natural, el gazpacho o las sopas y caldos fríos como otras fuentes de hidratación. En contraposición estarían las bebidas alcohólicas, carbonatadas y azucaradas y las salazones, alimentos que ya han sufrido un proceso de deshidratación”, comenta Yésica Ruiz.

Desde el Colegio también aconsejan beber sin esperar a tener sed para hidratarse y, a la hora de realizar una práctica deportiva, advierten de la necesidad de incrementar la ingesta de líquidos y esperar hasta que pasen las horas de máximo calor.

### **El peligro de la deshidratación**

Además de los grupos de mayor riesgo, el Colegio extiende la advertencia ante el riesgo de deshidratación a toda la población puesto que durante esta época del año pueden darse condiciones ambientales extremas de calor y humedad. “Hay que tener en cuenta que la deshidratación también se da con mayor facilidad si se padece fiebre, alguna infección, diarrea o vómitos o alteraciones del sistema renal”, comenta Yésica Ruiz.

Según señala la dietista-nutricionista, la deshidratación puede tener implicaciones serias para nuestro organismo. “Si se pierde más líquidos de los que se ingieren, el cuerpo no tiene la cantidad de agua suficiente para llevar a cabo sus funciones y es cuando comienza la cefalea, la boca y la lengua seca, el mareo, la disminución del apetito y la orina concentrada, entre otros síntomas. Si el grado de deshidratación es grave, se pueden presentar convulsiones, aceleración de la frecuencia cardíaca, fiebre y presión arterial baja. En esta situación, se necesitaría un tratamiento médico inmediato”, concluye Yésica Ruiz.

### ***Sobre CODiNuCoVa***

CODiNuCoVa es el Colegio Oficial de Dietistas y Nutricionistas de la Comunidad Valenciana. Constituido en 2009, es el segundo más grande de toda España dedicado a la profesión, con más de 720 dietistas-nutricionistas colegiados. Los dietistas-nutricionistas son expertos en alimentación, profesionales de la salud dedicados a ámbitos tan diversos como la investigación, la docencia, la atención clínica, la salud pública, la nutrición comunitaria, la seguridad alimentaria, la restauración colectiva y social o la educación alimentaria, entre otros. Desde CODiNuCoVa se trabaja para poner en valor la relevancia de la nutrición en nuestras vidas, promover una correcta salud alimentaria entre la sociedad e integrar la actividad de los dietistas-nutricionistas en la estructura sanitaria y social para lograr una mejor calidad de vida y el bienestar de todos los ciudadanos.