Deshidratación

Revisado por: Patricia Solo-Josephson, MD

¿Qué es la deshidratación?

La deshidratación ocurre cuando una persona pierde más líquidos que los que incorpora. La deshidratación no es un problema tan grave en los adolescentes como lo puede ser en los bebés o en los niños pequeños. Pero, si ignoras la sed, la deshidratación te puede quitar mucha energía.

Cuando alguien se deshidrata, significa que la cantidad de agua que contiene su cuerpo ha descendido por debajo de la concentración necesaria para funcionar con normalidad. Los descensos leves no causan problemas y, en la mayoría de los casos, pasan completamente desapercibidos. Pero no beber lo suficiente para reponer las pérdidas de líquido puede hacer que la persona se encuentre bastante mal.

¿Qué causa de la deshidratación?

Una causa habitual de la deshidratación en los adolescentes son las enfermedades gastrointestinales. Cuando te ataca un virus estomacal o intestinal, puedes perder mucho

líquido a través de los vómitos y de las diarreas. Encima, lo más probable es que no tengas muchas ganas de comer ni de beber.

Incluso aunque no hayas contraído un virus estomacal o intestinal, te puedes deshidratar por otros motivos cuando estés enfermo. Por ejemplo, si te duele la garganta, lo más probable es que te cueste bastante tragar alimentos y beber líquidos. Y, si tienes fiebre, el agua se te evaporará desde la piel al intentar refrescarte.

También te puedes deshidratar al hacer mucha actividad física (como el deporte). Si no vas reponiendo el líquido que vas perdiendo a través del sudor, te puedes deshidratar, sobre todo en los días calurosos. Incluso una deshidratación leve puede repercutir en el rendimiento físico y mental de un atleta.

This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY

¿Cuáles son los signos y los síntomas de la deshidratación?

Para contrarrestar la deshidratación, necesitarás restablecer el adecuado equilibrio hídrico (de agua) en tu cuerpo. Antes que nada, debes saber reconocer el problema.
La sed es un indicador de la deshidratación, pero **no** es uno de los primeros signos de alarma. En el momento en que notes que tienes sed, es posible que ya estés deshidratado. Otros síntomas de la deshidratación son los siguientes:

- sentirte mareado y aturdido
- tener la boca seca y/o pegajosa
- orinar menos y que la orina sea más oscura de lo habitual

Conforme vaya avanzando la deshidratación, la persona empezará a encontrarse mucho peor a medida que más sistemas corporales (u órganos) se vean afectados.

Cómo se trata la deshidratación

Es importante saber reconocer los signos iniciales de la deshidratación y reaccionar deprisa en el caso de que los presentes. La meta del tratamiento de la deshidratación consiste en reponer los líquidos corporales perdidos hasta unos límites normales.

Si estás levemente deshidratado porque has estado muy activo, tendrás sed y deberías beber cuanto quieras beber. El agua es la mejor opción. También deberías descansar en un ambiente fresco y sombreado hasta que hayas repuesto tus líquidos corporales.

¿Se puede prevenir la deshidratación?

La forma más fácil de evitar la deshidratación es beber abundantes líquidos, sobre todo agua y en los días calurosos. Beber agua no añade calorías a tu dieta y es lo mejor para tu salud.

La cantidad de agua que la gente necesita beber depende de factores como la edad, el tamaño, su nivel de actividad física y la temperatura ambiental.

Cuando vayas a pasar tiempo al aire libre en un día caluroso, vístete de una forma apropiada para la actividad que vayas a practicar. Ponte prendas holgadas y, si es posible, una gorra. Así, te mantendrás más fresco y sudarás menos. Si te mareas o te mueres de sed, tómate un descanso y siéntate a la sombra o en un lugar fresco y bebe agua.

Deporte y ejercicio físico

Si vas a hacer deporte o a participar en una actividad física intensa, bebe líquido antes de iniciar la actividad. Bebe también a intervalos regulares (aproximadamente cada 20 minutos) durante la actividad y después de concluirla. El mejor momento para entrenar o hacer deporte es a primera hora de la mañana o a última hora de la tarde, para evitar los momentos más calurosos del día.

Infecciones gastrointestinales

Si has contraído una infección gastrointestinal y no dejas de ir al baño, lo más probable es que no te apetezca nada comer ni beber. Pero seguirás necesitando ingerir líquidos. Toma pequeños sorbos de líquido frecuentemente. A algunas personas, los polos les resultan más fáciles de tolerar.

La cafeína

La cafeína es diurética, lo que significa que hace orinar (hacer pis). No está claro si puede o no provocar una deshidratación, pero, para estar seguros, es bueno evitar tomar mucha cafeína en los días calurosos, cuando vayas a entrenar durante un período largo de tiempo o en otras situaciones en que vayas a sudar mucho.

¿Cuándo debería llamar al médico?

Generalmente la deshidratación se puede tratar bebiendo líquidos (agua). Pero, si no logras retener ningún líquido; te sientes débil o mareado; u orinas mucho menos que de costumbre, deberías decírselo a un adulto e ir al médico.

Si estás más deshidratado de lo que pensabas, sobre todo si no logras retener líquidos debido a los vómitos, es posible que necesites recibir líquidos por vía intravenosa (VI -un tubito que se introduce en una vena) en un hospital para acelerar el proceso de rehidratación.

En algunos casos, la deshidratación puede ser un signo de algo más grave, como una diabetes; en estos casos, los médicos mandan pruebas para descartar posibles problemas médicos.

La deshidratación se suele poder prevenir. O sea que no ignores la sed y sigue bebiendo H2O para mantenerte saludablemente bien hidratado.

Nota: Toda la información incluida en TeensHealth® es únicamente para uso educativo. Para obtener consejos médicos, diagnósticos y tratamientos específicos, consulte con su médico.

© 1995-2021 The Nemours Foundation. Todos los derechos reservados.

Imágenes proporcionadas por The Nemours Foundation, iStock, Getty Images, Veer, Shutterstock y Clipart.com.