

Permanecer Hidratado

El agua representa el 60% del peso de nuestro cuerpo. El agua es el mayor componente de la sangre y las células. El fluido expulsa toxinas fuera del interior de los órganos, transporta nutrientes, y humecta el interior de nuestros oídos, nariz y garganta. Nosotros constantemente perdemos fluido a través de nuestra respiración, sudor, orina y actividad intestinal.

Reemplazar el fluido es importante para evitar llegar a estar deshidratado. La deshidratación ocurre cuando nosotros no tenemos el suficiente líquido para realizar las funciones normales. La deshidratación puede usualmente ser tratada con un incremento en el consumo de fluidos. Beber un promedio de 9 a 12 tazas de líquido por día ayudara a mantener tu hidratación. Esto incluye lo que tú bebes Y lo que tú comes. Durante los meses del verano es importante consumir suficiente líquido.

No esperes hasta que estés sediento para beber agua. La sed es usualmente un signo de que tu ya estas deshidratado. Es preferible beber agua con cada comida, hidratarse antes, durante y después de hacer ejercicio, y evitar alcohol y cafeína.

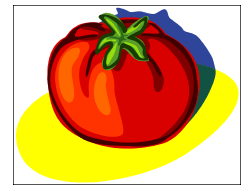
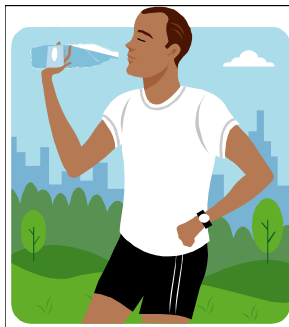
Los electrolitos regulan el volumen normal del fluido dentro de las células, tu pH sanguíneo, la acción de los músculos y otros procesos importantes. La deshidratación puede conducir a desbalancear los electrolitos. Ejemplos de electrolitos son sodio, potasio, calcio, magnesio, cloro y fosfato. Comer una dieta saludable y bien balanceada puede conservar tus electrolitos control.

Signos de Deshidratación

- Mareos
- Sed
- Fatiga
- Dolor de Cabeza
- Resequedad de la boca
- Orinar poco o nada
- Debilidad muscular

Causas de Deshidratación

- Diarrea recurrente
- Vómito
- Fiebre
- Sudoración excesiva
- Clima húmedo
- Estar en lugares de gran altura



Come comidas que sean *jugosas* y que contribuyan al consumo total de líquidos.

- Sandía, pepinos, duraznos, piñas, tomates y uvas son alimentos jugosos.
- Consumir bebidas para deportistas con electrolitos puede también conservarte bien hidratado en un día caliente de verano. Ten cuidado con el exceso en calorías.
- Evita bebidas cadenasadas y bebidas con alcohol.

