

Profesionales de Quiron Prevencion remarcan la importancia de beber agua regularmente para vivir un verano sin riesgos

El equipo de Endocrinología, Nutrición y Dietética del centro líder en salud ocupacional señala que detectar los síntomas y actuar con medidas preventivas es el mejor camino para evitar la deshidratación

El verano es una temporada ideal para disfrutar al aire libre, pero también implica un aumento de las temperaturas y del riesgo de deshidratación. De hecho, los expertos de Quiron Prevencion destacan que "somos más propensos a sufrir esta condición durante la etapa estival debido a factores como la sudoración excesiva, la exposición prolongada al sol y la falta de ingesta adecuada de líquidos". En consecuencia, el cuerpo pierde más líquidos de los que consume, alterando diversas funciones corporales esenciales.

No mantener una hidratación adecuada puede afectar al rendimiento físico y mental. En el ámbito físico, puede disminuir la fuerza muscular, la resistencia y la coordinación, reduciendo la capacidad para realizar actividades diarias y ejercicios. También puede provocar fatiga mental, dificultar la concentración y causar cambios de humor.

A nivel digestivo, la falta de agua puede causar estreñimiento y aumentar la sensación de malestar general. Los síntomas comunes de la deshidratación incluyen sed intensa, boca y piel secas, orina de color oscuro y en pequeñas cantidades, fatiga, debilidad, mareos y dolor de cabeza. Reconocer estos signos es crucial para tomar medidas preventivas que eviten complicaciones.

Claves para prevenir la deshidratación

Tener en cuenta las recomendaciones de los profesionales marca la diferencia para asegurar una hidratación adecuada y disfrutar del verano sin complicaciones gracias a implementar medidas preventivas.

En primer lugar, beber diariamente el agua necesaria para el organismo es fundamental. Quiron Prevencion recomienda consumir al menos 8 vasos y aumentar esta cantidad en función del calor o la actividad física. Además, incorporar alimentos ricos en agua en la dieta como sandía, melón, pepino, naranjas, fresas y tomates contribuye significativamente a la hidratación.

En el desarrollo de actividades físicas es esencial hidratarse antes, durante y después de realizar cualquier deporte para reponer los líquidos perdidos. Asimismo, observar el color de la orina también es un buen indicador, ya que los colores claros indican una buena hidratación, mientras que los oscuros pueden ser una señal de alerta.

Por otro lado, es recomendable evitar el alcohol y la cafeína, ya que estas sustancias pueden incrementar la pérdida de líquidos. Llevar siempre una botella de agua reutilizable y beber regularmente ayuda a mantener una buena hidratación. Aparte, añadir rodajas de frutas o hierbas frescas al agua puede hacerla más atractiva y fomentar su consumo.

Los niños y las personas mayores son los grupos más vulnerables. Por eso, es crucial prestar atención a sus necesidades y asegurarse que beben agua regularmente. Escuchar al cuerpo y no ignorar la sed es vital para el bienestar durante los días calurosos.

Por tanto, estar alerta a los síntomas y actuar preventivamente permite pasar unas vacaciones activas y saludables, manteniendo una hidratación adecuada y protegiendo la salud frente a los efectos del calor. En esencia, estar hidratado no solo mejora el rendimiento físico y mental, sino que también contribuye a un mayor bienestar general y permite aprovechar al máximo las actividades veraniegas.

Datos de contacto:

Quirónprevención

Quirónprevención

91 122 14 52

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Madrid](#) [Bienestar](#) [Servicios médicos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>