

# HIDRÁTATE



POR: TANIA MANGUAL-MONZÓN, MS

En Puerto Rico la temporada más calurosa dura alrededor de cinco meses; principalmente entre mediados del mes de mayo hasta mediados del mes de octubre. La temperatura máxima promedio diaria fluctúa alrededor de los 87.8°F. El mes más caliente del año en San Juan, es agosto con una temperatura máxima promedio de 87.8°F y mínima de 77°F. El agua tiene un rol muy importante en el cuerpo humano. Durante la época de mucho calor o cuando realizas ejercicio, el agua debe estar a tu lado siempre, ya que regula la temperatura del cuerpo. El ser humano puede resistir hasta seis semanas sin comer, pero no puede estar más de una semana sin tomar agua.

## FORMAS EN LAS QUE EL AGUA INFLUYE EN LA SALUD

- Transporta los nutrientes y el oxígeno a todas las células del cuerpo.
- Ayuda a convertir los alimentos en energía.
- Lubrica las articulaciones.
- Protege y amortigua los órganos vitales.
- Humedece el oxígeno que respiramos.
- Contribuye a que los sentidos funcionen adecuadamente.
- Transporta nutrientes a las células.
- Transporta los desechos fuera del cuerpo.

## SÍNTOMAS ENTRE LEVE A MODERADO DE DESHIDRATACIÓN EN ADULTOS

- Dolor de cabeza
- Boca seca
- Orinar y sudar menos de lo habitual
- Orina de color amarillo oscuro (color ámbar)
- Piel seca
- Sensación de cansancio
- Mareos
- Estreñimiento

No esperes a tener sed para tomar agua. Para mantenerte hidratado durante la época de calor, asegúrate de ingerir agua en cada comida y entre comidas; aumenta el consumo de frutas, verduras y hortalizas de hojas verdes. Prefiere tomar agua en lugar de bebidas azucaradas, té o café para saciar la sed. Al realizar cualquier tipo de actividad física recuerda tomar agua antes, durante y después del ejercicio. Ingerir agua es imprescindible para la salud, el rendimiento físico y mental. Conviértelo en parte de tu estilo de vida.



SÍGUENOS:



Asociación  
Hecho  
en  
Puerto Rico

Referencias:  
Mayo Clinic

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/dehydration/symptoms-causes/syc-20354086>

Medline Plus

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000982.htm>