



HIDRATACIÓN EN ÉPOCA DE CALOR

Es inevitable darse cuenta de que los últimos días han sido de mucho calor en la ciudad. Ahora más que nunca es importante que pensemos en cómo podemos mantener correctamente hidratados a los más pequeños de la casa.

Primero, que nada, ¿a qué nos referimos con una hidratación adecuada? Nos referimos a todas las estrategias que servirán para reponer los líquidos corporales que normalmente se pierden a lo largo del día y que ayudarán a evitar cualquier problema asociado a la deshidratación. Las pérdidas de líquidos es algo que ocurre todo el tiempo y se pueden dar por pérdidas sensibles de agua, orina y heces o por insensibles como la respiración. Así que todo el tiempo estamos perdiendo agua! Y considerando que no existe un mecanismo eficaz de almacenamiento de agua en el cuerpo humano, el agua debería de ser considerada como un nutriente esencial para todos. La cantidad de líquidos perdidos varían de acuerdo con la dieta, la edad, la actividad física y las condiciones climáticas, por lo que el requerimiento igual será diferente en cada persona. Sin embargo, es importante tener presente que este requerimiento de agua en tus pequeños aumenta si presentan diarrea o vómito, cuando aumentan su actividad física y en climas más calurosos.

La falta de hidratación en ambientes muy calurosos, además de deshidratación y una sensación de sed excesiva, puede causar un golpe de calor. Un golpe de calor es el incremento de la temperatura del cuerpo a consecuencia de una larga exposición al sol o a altas temperaturas; por lo que hay una importante pérdida de agua y se dificulta la regulación de la temperatura. Por esto, es crucial proporcionar al cuerpo la cantidad adecuada de agua para poder enfrentar el calor, asegurando una sudoración continua para regular la temperatura corporal. Los niños son más susceptibles a sufrir golpes de calor que los adultos, ya que, dependiendo de la edad, los pequeños aún no son completamente conscientes de la sensación de sed y les cuesta más el saber cómo comunicarla. Por lo que, es importante prestar una atención especial a la hidratación diaria de los pequeños, asegurándose de que están consumiendo suficiente agua durante el día y evitar la exposición prolongada al sol, especialmente durante las horas del mediodía.

Como parte de las recomendaciones que te queremos dar para mantener bien hidratados a tus pequeños durante los días de mucho calor, tenemos en primer lugar aumentar su consumo de agua durante todo el día, de manera continua, sin esperar a que sientan sed, ya que la sensación de sed es un signo de alerta de cuando el cuerpo ya está deshidratado. Igualmente debes priorizar que beban agua natural antes que cualquier otro tipo de bebida. En los tiempos principales de comida dales de beber agua natural, pero también entre comidas; para esto, asegúrate que todo el día tenga a la mano alguna botella de agua para que constantemente este tomando agua. A su vez, busca aumentar el consumo de frutas y verduras altas en agua, tales como la sandía, naranja melón, jitomate, espinaca, pepino, zanahorias, etc.

Así que ya sabes, la adecuada hidratación de tus pequeños es de suma importancia debido a su mayor vulnerabilidad ante los golpes de calor; y recuerda que la atención constante a la hidratación es fundamental para proteger la salud y el bienestar de los más pequeños durante los periodos de calor intenso.

Referencias bibliográficas:

- Urdampilleta, A., Martínez-Sanz, J., Julia-Sanchez, S., & Álvarez-Herms, J. (2013). Protocolo de hidratación antes, durante y después de la actividad físico-deportiva. Motricidad. European Journal of Human Movement, 76-57 ,31. Recuperado el 23 de abril del 2024, de <https://www.redalyc.org/pdf/274229586004/2742.pdf>
- Santiago-Lagunes LM et al. (2018). Importancia de una hidratación adecuada en niños y adolescentes. Revista Salud Quintana Roo, 30-27 ,(39) 11. Recuperado el 23 de abril del 2024, de <https://www.medigraphic.com/pdfs/salquintanaroo/sqr-2018/sqr1839g.pdf>
- Instituto de Investigación Agua y Salud. (2022). La importancia de una adecuada hidratación para evitar el peligroso golpe de calor. Restauración colectiva. Recuperado el 23 de abril del 2024, de <https://www.restauracioncolectiva.com/pdf/la-importancia-de-una-adecuada-hidratacion-para-evitar-el-golpe-de-calor.pdf>