This page was exported from - Report3
Export date: Thu May 2 5:03:03 2024 / +0000 GMT

Recomienda ISSEMyM hidratación responsable durante ola de calor

Derivado de la ola de calor que se ha registrado en los últimos días, el Instituto de Seguridad Social del Estado de México y Municipios (ISSEMYM) brinda una serie de recomendaciones a la población para hidratarse.

Nutriólogos de este Instituto señalan que el agua es indispensable para la salud, ya que 70 por ciento de la composición orgánica de nuestro cuerpo es agua, incluso, podemos sobrevivir más tiempo sin comida, no así sin este vital líquido.

En temporada de calor, un adulto promedio puede llegar a perder de tres a cuatro litros de agua diariamente, entre orina, sudor y movimientos intestinales.

Detallan que el agua ayuda a eliminar toxinas, estimula el sistema metabólico, evita el estreñimiento, ayuda a regular el apetito, reduce el dolor de las articulaciones, promueve la correcta digestión y tiene cero por ciento de calorías, lo que ayuda a controlar nuestro peso.

Subrayan que en esta época incrementan las probabilidades de caer en deshidratación, por lo que hay que estar atentos a los siguientes síntomas: boca seca, estreñimiento, piel seca, y sensación de fatiga.

Los especialistas recomiendan tomar diariamente un mínimo de dos y un máximo de tres litros y medio de líquidos, porque si nos encontramos en una región calurosa, la cantidad de ingesta promedio aumenta, así como si se realiza algún deporte, ésta dependerá de la intensidad, ya que para ello se recomienda tomar electrolitos además del líquido.

Agregan que para los deportistas es importante acudir con especialistas, para que de manera integral, les indiquen cuál es el nivel más adecuado según su tiempo y esfuerzo físico.

Advierten que la ingesta de agua debe realizarse con mucha responsabilidad, ya que beberla en exceso puede ser perjudicial, por lo menos debe de haber 135 milimoles por litro y el exceso de agua puede eliminarlos reduciendo la concentración de sodio en la sangre.

Al respecto detallan que los efectos de un consumo desmedido van de moderados a graves, los cuales pueden ser náuseas, confusión, dolores de cabeza, vómito, arritmia cardíaca, incluso llegar a un coma.