



LA IMPORTANCIA DE MANTENERSE BIEN HIDRATADO(A) DURANTE LA PANDEMIA

Durante la pandemia de COVID-19 es importante beber agua y bebidas líquidas claras para que estés bien hidratado(a), incluso si no tienes sed. Esto porque, además de que necesitas reponer las pérdidas de líquidos de tu cuerpo, también ayuda a diluir tus secreciones respiratorias.

Cuando estás deshidratado(a), dichas secreciones se espesan y son difíciles de eliminar de los pulmones. Al no poder eliminar las secreciones de los pulmones, puedes provocarte una neumonía si te contagias de alguna infección respiratoria, como la COVID-19.

Los **signos de deshidratación** incluyen aumento de la sed, fiebre, orina de color oscuro, disminución de la producción de orina, boca seca, aumento del ritmo cardíaco, cansancio y confusión.

Por ello y para mantenerte bien hidratado(a), realiza lo siguiente:

-Bebe agua o líquidos claros cada hora. Como mínimo, debes beber de 60 a 120 ml de líquido cada 15 minutos.

-Supervísate para detectar signos de deshidratación. Aumenta la ingesta de líquidos según sea necesario para asegurar que tu orina sea de color amarillo claro cada 3-4 horas.

-Considera lo siguiente:

- Toma pequeños sorbos de agua con frecuencia cada pocos minutos si no puedes beber grandes volúmenes de líquido a la vez.
- Prueba una variedad de líquidos para evitar hartarte del sabor.
- Mantén líquidos al lado de tu cama para que los bebas durante la noche.
- Si tienes vómitos o diarrea, asegúrate de tomar una solución oral de electrolitos, además del agua.

RECUERDA: Además del agua, los líquidos óptimos para tomar son bebidas líquidas claras con calorías y proteínas, soluciones de rehidratación oral o bebidas deportivas.

Consumir este tipo de bebidas es particularmente útil, ya que le aportan a tu cuerpo las calorías, los electrolitos esenciales y los minerales que tu cuerpo requiere para funcionar y mantenerse saludable.

ClickISalud