

Mantente hidratado: Sugerencias y factores de riesgo

Bebe mucho líquido cuando haga calor

- Necesitas beber más, independientemente de lo activo que seas. Regla de oro: bebe antes de tener sed.
- Evita el alcohol o las bebidas con grandes cantidades de cafeína o azúcar, ya que pueden hacer que pierdas más líquido.¹
- Si tomas diuréticos o tu médico te ha pedido que limites la ingesta de agua, habla con él sobre el mejor plan para ti cuando haga calor.³

How Much Should I Drink?

- Para un nivel de actividad moderado durante dos horas o menos, bebe un vaso (8 onzas—1/4 litro) de agua cada 15-20 minutos, o unas 24-32 onzas (3/4 a 1 litro) por hora.
- Beber con mayor frecuencia es mejor que beber grandes cantidades con menos frecuencia.² Para periodos de tiempo más largos, puede ser conveniente tomar una bebida deportiva baja en azúcar para reponer las sales que se pierden con el sudor.³

SUGERENCIA: Si te cuesta acordarte de beber agua a lo largo del día, pon alarmas en el celular o considera descargar una aplicación que te ayude a hacer un seguimiento de lo que bebes. Busca una aplicación que tenga en cuenta la actividad física, como los deportes o el trabajo moderado o intenso al aire libre.³



Repón la sal y los minerales

- El sudor elimina la sal y los minerales del cuerpo. Beber bebidas deportivas bajas en azúcar o bebidas o mezclas equilibradas de electrolitos puede ayudar a reponer la sal y los minerales.³ También puedes preparar tus propias recetas, ¡hay muchas en Internet!
- Habla con tu médico antes de tomar cualquier bebida deportiva o comprimidos de sal si sigues una dieta baja en sal o padeces de diabetes, hipertensión u otras enfermedades crónicas.³

¿Quién corre peligro?

Lactantes y niños menores de 2 años

Los niños son vulnerables a las afecciones relacionadas con el calor dado que necesitan que otros velen por su bienestar cuando hace calor.

Haz esto

Mantente pendiente de los bebés y niños pequeños, y asegúrate de que se mantengan frescos e hidratados. Procura que beban lo suficiente y evita las bebidas con alto contenido de azúcar o muy frías.



Personas con enfermedades crónicas

Las personas con enfermedades crónicas son más vulnerables al calor extremo por varias razones. Las enfermedades crónicas, como cardiopatías, enfermedades mentales, mala circulación sanguínea y obesidad son factores de riesgo de afecciones relacionadas con el calor.⁴ Estas dolencias pueden hacer que las personas sean menos propensas o capaces de sentir y responder a los cambios de temperatura, o que tengan que tomar medicamentos que pueden afectar a los síntomas relacionados con el calor, incluida la deshidratación.

Haz esto

Habla con tu médico. Sudar en exceso puede eliminar sal y minerales del organismo, por lo que es importante contar con un plan para reponerlos, sobre todo si tu enfermedad o los medicamentos que tomas afectan al equilibrio de la sal en el organismo.

Adultos mayores de 65 años

Las personas de 65 años o mayores tienen más probabilidades de sufrir problemas de salud relacionados con el calor, como la deshidratación, porque es más probable que padezcan enfermedades crónicas o tomen medicamentos que modifican la respuesta del organismo al calor o afectan a la capacidad del cuerpo para controlar la temperatura y la sudoración.



Haz esto

Bebe más agua de lo habitual. Si tu médico te ha pedido que limites la cantidad de líquido que bebes, o si estás tomando diuréticos, habla con él sobre la cantidad que debes beber cuando hace calor.⁵

Trabajadores y deportistas al aire libre

Las personas que trabajan al aire libre pueden tener que tomar precauciones adicionales para mantenerse hidratadas.

Haz esto

Para obtener orientación sobre el lugar de trabajo, los empleadores y empleados del estado de Washington deben consultar las normas de exposición al calor al aire libre del Departamento de Trabajo e Industrias del Estado de Washington en ini.wa.gov.

Los deportistas que hacen ejercicio con calor también deben tener en cuenta la hidratación. Los calambres musculares pueden ser un síntoma precoz de una enfermedad relacionada con el calor, y un recordatorio de que hay que mantenerse hidratado.

Haz esto

Bebe más líquidos de lo normal y antes de que tengas sed.⁶

Mujeres embarazadas

Las mujeres embarazadas son más propensas a deshidratarse y tienen menos capacidad para refrescarse mediante el sudor. Sus cuerpos tienen que esforzarse más para refrescarse tanto ellas como el feto.

Haz esto

Habla con tu médico sobre cómo mantenerse hidratada al tiempo que repones la sal y los minerales perdidos a través del sudor.⁷



- 1 "Tips for Preventing Heat-Related Illness," Centers for Disease Control and Prevention, updated August 16, 2022, <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/heattips.html>.
- 2 "Heat Stress – Hydration," National Institute for Occupational Safety and Health, Centers for Disease Control and Prevention, DHHS (NIOSH) Publication No. 2017-126, accessed May 23, 2023, <https://www.cdc.gov/niosh/mining/userfiles/works/pdfs/2017-126.pdf>.
- 3 "Heat Stress – Recommendations," National Institute for Occupational Safety and Health, Centers for Disease Control and Prevention, updated June 6, 2018, <https://www.cdc.gov/niosh/topics/heatstress/recommendations.html>.
- 4 "Heat and People with Chronic Medical Conditions," Centers for Disease Control and Prevention, updated June 19, 2017, <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/medical.html>.
- 5 "Heat and Older Adults," Centers for Disease Control and Prevention, updated June 19, 2017, <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/older-adults-heat.html>.
- 6 "Heat and Athletes," Centers for Disease Control and Prevention, updated June 19, 2019, <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/athletes.html>.
- 7 "Heat and Pregnant Women," Centers for Disease Control and Prevention, updated August 25, 2022, https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/heat_and_pregnant_women.html.