

**SESIÓN 3:
"HIDRÁTATE"**

01. Generalidades de la deshidratación.

La deshidratación es el estado clínico que se produce después de una pérdida de líquidos y electrolitos en el cuerpo humano. Las personas con mayor riesgo de deshidratarse son las que viven en climas calurosos, atletas, personas con enfermedades crónicas, bebés, niños y adultos mayores.



02. Clasificación de la deshidratación.

La deshidratación se clasifica en:

- ✓ Función al tiempo de evolución. Se divide en aguda y crónica.
- ✓ Función a la severidad. Se divide en leve, moderada y severa.
- ✓ Función a los electrolitos perdidos. Se divide en isotónica, hipertónica e hipotónica.



03. Síntomas de la deshidratación.

Los síntomas de la deshidratación se clasifican conforme a la severidad de esta, porcentaje de peso corporal perdido y en función al balance de agua y solutos perdidos.



- | | |
|---------------------------|-----------------|
| ✓ Dolores musculares. | ✓ Náuseas. |
| ✓ Calambres. | ✓ Convulsiones. |
| ✓ Pérdida del equilibrio. | ✓ Coma. |
| ✓ Dolor de cabeza. | ✓ Muerte. |



Cuando hay deshidratación el organismo intenta mantener sus funciones vitales normales por lo que retiene líquidos en los órganos más importantes como los riñones, los pulmones, el cerebro y el corazón.

04. Consecuencias de la deshidratación.

La deshidratación puede tener graves consecuencias en distintas partes del cuerpo:



✓ La piel se torna escamosa, áspera, sin brillo y pierde su elasticidad.



✓ Las glándulas salivales dejan de secretar saliva que provoca un sabor amargo, sensibilidad, dolor y enrojecimiento bucal.



✓ El corazón se ve afectado por disminución del volumen sanguíneo lo que genera menor transporte de oxígeno provocando muerte celular. También puede provocar arritmias o un paro cardíaco.



✓ En los riñones aumenta el riesgo de infecciones, cálculos e insuficiencia renal.



✓ En los pulmones aumenta el riesgo de neumonía.



✓ En el cerebro provoca alteración en la memoria a corto plazo, dificultad para concentrarse, cansancio, confusión, convulsiones, alucinaciones y delirios.

05. Golpe de calor.

El golpe de calor se produce cuando la temperatura corporal es mayor a 39.4 °C, esto puede ser por realizar actividad física intensa o por las condiciones ambientales calurosas.

Los síntomas pueden ser:

- | | |
|--------------------|------------------------------------|
| ✓ Mareos. | ✓ Alteración en el comportamiento. |
| ✓ Dolor de cabeza. | ✓ Convulsiones. |
| ✓ Fiebre. | |

