

### Importancia de la hidratación para la salud.

Regula la temperatura corporal.

- Mantiene la piel hidratada y con elasticidad.
- Lubrica las articulaciones y músculos.
- Favorece la digestión y previene el estreñimiento.
- Reduce el riesgo de alteraciones renales.
- Ayuda a mantener la capacidad de concentración y memoria.

El agua es el elemento vital para la alimentación, la higiene y las actividades cotidianas del ser humano.

### Golpe de calor.

Se produce cuando la temperatura corporal es mayor a 39.4 °C, por actividad física intensa o condiciones ambientales calurosas. El cuerpo humano no puede regular la temperatura y hay deshidratación.

Síntomas:

- Mareos.
- Sudoración excesiva o ausente.
- Fiebre.
- Dolor de cabeza y convulsiones.
- Enrojecimiento y sequedad en la piel.

### Tipos de hidratación.

- **Hidratación:** Es la acción por la que se restablece la pérdida de agua.
- **Normohidratación:** Cuando hay un equilibrio hídrico
- **Hiperhidratación:** Cuando el organismo recibe más agua de la que elimina.
- **Hipohidratación:** Es un balance hídrico negativo por la pérdida de agua mayor al 2%.
- **Deshidratación:** Ocurre cuando se pierde más líquido de lo que se.
- **Rehidratación:** Proceso por el cual se restituyen los líquidos.

### SESIÓN 6. HIDRATACIÓN Y DESHIDRATACIÓN.

### Síntomas de la deshidratación.

Se clasifican conforme a la severidad de esta.

- **Deshidratación leve:** No hay síntomas.
- **Deshidratación moderada:** Hay dolor muscular, calambres, pérdida del equilibrio, dolor de cabeza, náuseas, presión arterial, respiración y frecuencia cardiaca disminuida.
- **Deshidratación grave:** disminución del nivel de conciencia, de la presión arterial, incapacidad para beber líquidos, palidez.

### Deshidratación y su clasificación.

Se define como el estado clínico que se produce después de una pérdida de líquidos y electrolitos en el cuerpo humano.

En función del tiempo:

- Aguda y crónica.

En función de la severidad:

- Leve, moderada y grave.

En función a los electrolitos perdidos:

- Hipertónica, hipotónica e isotónica.

