



¡NO TE DESHIDRATES!

Bajo el lema "Hay mil formas divertidas de hidratarse", farmacéuticos de toda España difundirán la necesidad de adoptar hábitos saludables, distribuirán materiales divulgativos y resolverán las consultas de la población sobre los efectos de una correcta ingesta de líquidos en la salud.

Esta iniciativa está promovida por el Observatorio de Hidratación y Salud con el respaldo del Ministerio de Sanidad y Política Social (MSPS) y el Consejo General de Colegios de Farmacéuticos (CGCOF).

Consejos para evitar la deshidratación

1. Beber de 2 a 3 litros de líquido al día de manera continua y en pequeñas cantidades.
2. Si se realizan actividades y esfuerzos físicos notables, conviene aumentar estas cantidades y vigilar las pérdidas excesivas a través del sudor.
3. Llevar siempre a mano una botella de bebida que nos recuerde la necesidad de beber.
4. No confiar únicamente en la sensación de sed ya que suele aparecer cuando existe cierta deshidratación.
5. Beber variedad de bebidas: agua, infusiones, refrescos, zumos, lácteos, etc. El sabor de las bebidas ayuda a beber lo necesario.
6. Ingerir alimentos ricos en agua (frutas, verduras y hortalizas).
7. Evitar el consumo de bebidas alcohólicas, tienen efecto diurético.
8. En épocas de calor intenso: aumentar el consumo de líquidos y mantenerse en un ambiente fresco y ventilado.
9. Vigilar la adecuada ingesta de líquido de los más vulnerables a la deshidratación (ancianos, deportistas, trabajadores al aire libre, etc.)
10. En caso de duda, consultar a los especialistas de la salud.