

Altas Temperaturas de origen ambiental

Consejos para mantenerte hidratado bajo la exposición a altas temperaturas



Consejo N°1: La hidratación parte en casa.

Comienza tu día con un vaso de agua. Bebe otro antes de salir de tu hogar. Esto es esencial para evitar el agotamiento o golpe por calor.



Consejo N°2: Elige agua para hidratarte.

Cada vez es más común el consumo de ciertas bebidas carbonatadas con alto contenido de cafeína. Prefiere agua potable a una temperatura de 10 a 16 °C. No consumas bebidas alcohólicas, ya que estas aumentan la deshidratación.



Consejo N°3: No esperes a estar sediento.

Una correcta hidratación es preventiva. No esperes la sensación de sed para hidratarte. Procura beber cantidades pequeñas de agua (100 a 150 ml) cada 15 a 20 min.



Consejo N°4: ¡Ojo con pasarte con el agua!

No bebas más de 1,5 litros de agua por hora. Esto puede producir una emergencia médica debido a la baja concentración de sal en la sangre.



Consejo N°5: Evalúate

La escala colorimetría de la orina nos puede ayudar a tener una referencia de nuestro estado de deshidratación.

| Escala de colorimetría de la orina | |
|------------------------------------|-------------------|
| 1 | Bien Hidratado |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | DTH Leve |
| 5 | |
| 6 | DTH Significativa |
| 7 | |
| 8 | DTH Severa |

Fuente: Armstrong et al. (1998)

DTH: Deshidratación.