



American Heart Association®

Hard Hats with Heart™



## Charlas sobre seguridad

## Mantenerse hidratado

### Mantenerse hidratado

Cuando suben las temperaturas, es importante beber lo suficiente, tanto si haces deporte como si viajas o simplemente te sientas al sol. Esto es fundamental para la salud de tu corazón.

Mantener el cuerpo hidratado ayuda al corazón a bombear con más facilidad la sangre a través de los vasos sanguíneos hacia los músculos. Además, ayuda a que los músculos trabajen con eficacia. En pocas palabras, si estás bien hidratado, tu corazón no tiene que trabajar tanto.

La deshidratación puede ser una afección grave que puede provocar problemas que van desde la hinchazón de los pies o el dolor de cabeza hasta enfermedades potencialmente mortales, como un golpe de calor.

### ¿Cuánta agua necesitas?

La cantidad de agua que necesita una persona depende de las condiciones climáticas, la ropa que vista y la intensidad y duración del ejercicio. Una persona que transpira mucho necesitará beber más que otra que no lo hace. Algunas afecciones médicas, como la diabetes o las enfermedades cardíacas, también pueden significar que se debe beber más agua. Algunos medicamentos pueden actuar como diuréticos y hacer que el cuerpo pierda más líquido.

La sed no es el mejor indicador de que necesitas beber líquidos. Si tienes sed, ya estás deshidratado.

Lo más fácil es prestar atención al color de la orina. Si es pálida y clara, significa que estás bien hidratado. Si es oscura, tienes que beber más líquidos.

Si quieres saber exactamente cuánto líquido necesitas, prueba pesarte antes y después del ejercicio, para ver cuánto haz perdido por la transpiración. Por cada kilo de sudor que pierdas, necesitarás reponer medio litro de agua.

No sudar durante una actividad física vigorosa puede ser una señal de alerta de que estás deshidratado hasta el punto de desarrollar un agotamiento por calor.

### Preguntas frecuentes:

#### ¿Qué sucede si no tengo sed, pero voy a ejercitarme?

Beber agua antes de hacer ejercicio o salir a exponerte al sol es un primer paso importante. La sed no es el mejor indicador de que necesitas beber líquidos. Si tienes sed, ya estás deshidratado.

### Preguntas de debate:

- ¿Cómo asegurarte que bebes el agua suficiente durante el día?