



Consejo Andaluz de Colegios Oficiales
de Farmacéuticos

NOTA DE PRENSA

LOS FARMACÉUTICOS JIENENSES INSISTEN EN LA NECESIDAD DE INCREMENTAR EL CONSUMO DE LÍQUIDOS DURANTE LOS DÍAS DE MAYOR CALOR, Y EN ESPECIAL, DE BEBIDAS CON SALES MINERALES

- **Además del aporte energético, este tipo de bebidas ayudan a mejorar la rehidratación, a prevenir la deshidratación, y a solucionar de forma rápida los procesos leves de deshidratación**
- **La ingesta de estas bebidas está especialmente aconsejada tras la realización de ejercicio físico –en especial si realiza ejercicio prolongado, durante más de 45 minutos-, para niños –grupo más vulnerable que los adultos y que necesitan proporcionalmente más aporte de líquidos-, mujeres embarazadas –deben incrementar en 300 ml al día su consumo de líquido-, en periodo de lactancia –deben aumentar 700 ml persona/día- y en personas de edad avanzada**

Jaén, 8 de julio de 2013.- El agua y los electrolitos constituyen el medio para el desarrollo de la vida. De ahí, la fundamental importancia de preservar correctamente los niveles de hidratación del cuerpo humano. En su afán por incrementar la calidad de vida y la salud de la población, los farmacéuticos de la provincia de Jaén van a llevar a cabo durante el verano la campaña informativa ‘Tu mejor acción, hidratación’, que insistirá, desde las oficinas de farmacia, en la necesidad de mantener un correcto nivel de hidratación, más si cabe ante los incrementos de temperaturas habituales de estas fechas.

Dados los actuales hábitos de vida, los farmacéuticos recomiendan de forma especial consumir bebidas que contengan sales minerales, ya que aparte de mantener el equilibrio hídrico, constituyen un complemento energético para afrontar la actividad física diaria. Este tipo de bebidas, que aparte de sales contienen cantidades moderadas de azúcares, ayudan a mejorar la rehidratación, a prevenir la deshidratación, y a solucionar de forma rápida los procesos leves de deshidratación.

La ingesta de estas bebidas está especialmente aconsejada tras la realización de ejercicio físico –en especial si realiza ejercicio prolongado, durante más de 45 minutos-, para niños –grupo más vulnerable que los adultos y que necesitan proporcionalmente

más aporte de líquidos-, mujeres embarazadas –deben incrementar en 300 ml al día su consumo de líquido-, en periodo de lactancia –deben aumentar 700 ml persona/día- y en personas de edad avanzada.

Los ciudadanos, y en especial los pertenecientes a estos grupos de mayor riesgo, pueden conocer consejos para mantener una correcta hidratación en alguna de las 292 farmacias repartidas por la provincia de Jaén. A modo de orientación general, los profesionales farmacéuticos avanzan algunos consejos básicos y prácticos de fácil seguimiento, a fin de mantener un correcto nivel hídrico corporal y prevenir un posible cuadro de deshidratación:

1. Se recomienda consumir entre 2 y 2,5 litros de líquidos al día, a lo largo del día, incluyendo el agua que proviene de los alimentos. La sed es una señal que nos avisa que hay que beber líquidos. No es saludable “aguantar” sin beber, al contrario, se debe beber sin esperar a tener sed. Si se realiza actividad física en ambientes calurosos es necesario aumentar la cantidad de líquido.

2. Hay que prestar atención muy especial a las situaciones que pueden favorecer la deshidratación, como el calor y la sequedad ambiental anormalmente elevados, fiebre, diarreas, vómitos, etc. Se desaconseja realizar actividades físicas en las horas centrales de días calurosos, usando excesivas prendas de abrigo, exposición exagerada al sol, etc.

3. Los síntomas que orientan hacia un cuadro de deshidratación son, entre otros, sed, sequedad de las mucosas y de la piel, disminución de la cantidad de orina y, en casos más graves, pérdida brusca de peso, orina oscura y concentrada, somnolencia, cefalea y fatiga extrema.

4. El agua y otras bebidas con diferentes sabores son necesarias para asegurar una adecuada hidratación. En situaciones de deshidratación leve, como las mencionadas anteriormente (puntos 2 y 3), las bebidas con sales minerales, en concreto sodio, y con azúcares de absorción rápida pueden facilitar una mejor rehidratación.

5. Es conveniente hidratarse antes, durante y después del ejercicio ya que cualquier ejercicio físico, aunque sea moderado, produce la eliminación de cierta cantidad de agua y sales minerales, además de un consumo energético.

6. Además de los líquidos, ciertos alimentos, como frutas y verduras, nos pueden ayudar a mantener un buen nivel de hidratación.

7. Las comidas copiosas requieren un aporte suplementario de bebida.

8. Si realiza algún tipo de dieta pueden variar sus necesidades específicas de hidratación.

9. Las bebidas alcohólicas no evitan la deshidratación e incluso pueden llegar a empeorarla.

10. La utilización de forma habitual de ciertos medicamentos (diuréticos, por ejemplo) puede afectar el estado de hidratación.

Para más información:

**Gabinete de prensa del Consejo Andaluz de Colegio Oficiales de Farmacéuticos:
Manuela Hernández (95 462 27 27 / 651 867 278) y Tomás Muriel (95 462 27 27 / 605
603 382)**