

# Tres tipos de deshidratación y cómo prevenirlas

Conocer el origen que ha causado la deshidratación es fundamental para actuar de la manera más eficaz y evitar las consecuencias

La falta de sensación de sed (más acusada en niños, ancianos y personas enfermas), el calor ambiental excesivo, hacer una caminata o un esfuerzo físico intenso y duradero sin agua suficiente o dar un paseo turístico a las horas más intempestivas del día son causas que pueden dar paso a un proceso de deshidratación. Niños, personas mayores, embarazadas y lactantes y deportistas son los principales grupos de riesgo y quienes deben prestar más atención a cuidar su [hidratación](#) y beber suficiente durante todo el día. La forma de deshidratación es distinta según se pierda más agua o más electrolitos (sobre todo sodio) y, por tanto, la manera de corregirla también es distinta.



En condiciones normales de temperatura y humedad, las mayores pérdidas de líquidos se registran a través de la orina (1.500 ml) y, en menor cantidad, por el sudor (150 ml), la piel (350 ml) o los pulmones (350 ml). Cuando el clima es cálido, como sucede en los días más calurosos del verano, las pérdidas por el sudor se multiplican por diez, de manera que se puede llegar a perder hasta litro y medio (1.400 ml), mientras que el resto de pérdidas se mantienen. Si se practica ejercicio de manera intensa y prolongada, se reduce la eliminación de líquidos por la orina (500 ml), pero es superior la pérdida por el sudor (en las condiciones más extremas se pueden perder hasta cinco litros).

Niños, ancianos, embarazadas, lactantes y deportistas son los grupos de riesgo de deshidratación. Sed intensa, pérdida de apetito, sensación de malestar, fatiga, debilidad y dolor de cabeza son los primeros síntomas que indican falta de hidratación. Aunque se habla en términos generales de deshidratación cuando se pierden líquidos, en la práctica clínica, la deshidratación se clasifica según la cantidad de líquido perdido, la rapidez de la pérdida y una mayor o menor merma de electrolitos, sobre todo sodio, además de líquido.

## Distintas formas de deshidratación

Si se atiende a la pérdida de sodio en relación a la pérdida de agua, los tipos de deshidratación son tres: isotónica, hipertónica e hipotónica. Cualquiera puede darse en condiciones de enfermedad y es el facultativo quien realiza el diagnóstico preciso y el tratamiento adecuado al caso. No obstante, en condiciones de salud y en unas circunstancias concretas, también pueden darse indicios de deshidratación leve, que pueden subsanarse a tiempo si se siguen unos sencillos consejos.

- **Deshidratación isotónica.** La pérdida de agua es similar a la de solutos/electrolitos. Es la más frecuente, en el 70% de los casos. Algunos signos de alerta son la disminución de la turgencia de la piel, ojos hundidos y con ojeras. Se experimenta en la mayoría de casos de gastroenteritis leves o moderadas, por mal uso de diuréticos medicamentosos o de plantas y complementos con [fines diuréticos](#), personas que sudan mucho en condiciones normales de temperatura y humedad. La **solución** es tomar preparaciones de rehidratación oral (SRO) de venta en farmacias, más conocidas como "suero oral", o las llamadas bebidas para deportistas, y no solo agua.
- **Hipertónica.** La pérdida de agua es mayor que la de sales minerales. Se da en el 10%-15% de la población. Las manifestaciones clínicas incluyen sed intensa, mucosas secas y rojas, fiebre, agitación e irritabilidad. Sucede cuando de manera voluntaria o involuntaria se ingiere poco líquido, bien por falta de bebida o por enfermedad. Los niños y los ancianos son los grupos más vulnerables a sufrir este tipo de deshidratación, más aún tras procesos febriles con mala reposición de agua, o por quemaduras o insolación por larga exposición al sol. La **solución** es sencilla y similar a la anterior. Consiste en beber más agua, sola o enmascarada con sabores, en forma de caldos, sopas, gazpachos, zumos, infusiones, las conocidas como bebidas para el deportista o "suero oral".
- **Hipotónica.** Se pierde en proporción más cantidad de sales y de sodio que agua. En condiciones de salud, puede ocurrir en personas que trabajan en ambientes cálidos y realizan un trabajo físico intenso (construcción, bomberos...), en deportistas que deben pasar pruebas en condiciones ambientales extremas o en caso de gastroenteritis acompañada de vómitos y diarreas importantes. Las manifestaciones clínicas son similares a la deshidratación isotónica, pero más acusadas. La **solución** en estos casos es tomar una bebida más concentrada en sales minerales ([hipertónica](#)), salar más los alimentos o incluso tomar, mientras dure el trabajo o el esfuerzo, un poco de sal.

## ¿CUÁNTA AGUA SE NECESITA?

En términos generales, los requerimientos mínimos de agua son de 150 ml/Kg en lactantes hasta un año, de 50 a 60 ml/Kg en niños pequeños y de 35 ml/Kg en personas adultas. De esta manera, un bebé de meses que pesa siete kilos necesitará beber un litro de agua diario (agua de bebida, la usada para hacer la papilla o los biberones, los zumos...). Por su parte, una mujer de 58 kilos, en condiciones normales de salud, requiere tomar a diario unos dos litros de agua, que completará con los líquidos que pueda obtener de distintos alimentos y recetas.

En verano, las sopas frías como la de pepino, los gazpachos en todas sus versiones ([andaluz](#), [extremeño](#)), las [infusiones](#) con hielo e incluso las cremas frías, como la de [remolacha y puerro](#), invitan a refrescarse y, al mismo tiempo, hidratarse.