

EVITA LA DESHIDRATACION



Las altas temperaturas favorecen la aparición de deshidratación y tiene graves consecuencias sobre nuestra salud, especialmente entre los ancianos y los niños que en ocasiones son incapaces de expresar que tienen sed, por lo que debemos motivarlos a ingerir líquidos para evitar riesgo de deshidratación.

La causa más habitual de la deshidratación en jóvenes y edad media son la pérdida aguda o crónica de líquido corporal por sudoración provocada por el calor y el ejercicio físico. Si en condiciones habituales cada persona pierde por la piel y la respiración más de medio litro de agua, cuando aumenta la temperatura ambiente o hace un ejercicio físico importante, estas pérdidas pueden elevarse hasta el litro y medio causando una deshidratación que es necesario compensar con la ingesta de mayor cantidad de agua u otro tipo de líquidos.

El Ministerio de Salud alerta sobre la importancia de mantener una buena hidratación, especialmente durante los días de calor extremo como los que continuamos viviendo en este verano.

Estar bien hidratado es fundamental para mantener un buen estado de salud, ya

que sin realizar actividad física; estudios realizados demuestran que algunas personas pierden entre dos y tres litros de líquido al día.

!!Para evitar que el calor perjudique a nuestra salud, recomendamos ingerir frutas, verduras, vegetales, agua y otros líquidos aunque no sientas la sensación de sed!!

AGENDA

Lunes 12- domingo 18

- **Participación** en el acto de firma de acuerdo de Colaboración entre el MSP y Comunidad Autónoma de Catalunya.
- **Participación** en la Conferencia Magistral sobre "Salud en Tiempos de Crisis"
- **Reunión** con UNICEF coordinar día Mundial del Lavado de Manos y sistematizar una experiencia exitosa de trabajo comunitario.
- **Producción y Elaboración** del POA 2014
- **Coordinación** de la capacitación a los socioaliados en el Modelo de Abordaje de Movilización Comunitaria.
- **Integración** con el equipo de respuesta rápida para la prevención y control del Colera en la Provincia La Altagracia.
- **Reunión técnica** en el Viceministerio de Salud Colectiva.

"El agua es la fuerza motriz de toda la naturaleza"