



¡H₂O para todos! Hidratación

Probablemente haya escuchado a los narradores de los especiales de National Geographic diciendo cosas tales como “El agua da vida” o “Sin agua no podría existir la vida”. Pueden ser extremadamente dramáticos, pero ¡tienen razón!

Deshidratarse es más fácil de lo que cree

Los seres humanos estamos compuestos por más del 60% de agua. Comenzamos a deshidratarnos y nuestro desempeño disminuye con tan sólo un 2% de pérdida de agua. ¿Qué es lo que puede causar pérdida de agua? No hace falta mucho. Le puede suceder a un atleta que está compitiendo, a alguien que está en cama con gripe o diarrea, en un clima muy cálido o incluso a alguien que no toma demasiado líquido.

Sin agua, no funcionamos...

¿Qué le sucede a su organismo cuando se deshidrata?

- La orina se oscurecerá y es posible que orine menos.
- Su cerebro no funcionará correctamente: se sentirá atontado, lento, perdido o tendrá dolores de cabeza.
- Es posible que sus músculos no funcionen tan efectivamente o es posible que se sienta débil o que tenga calambres musculares.
- Sus riñones no podrán funcionar: los desechos se acumularán en su organismo haciendo que se sienta mal en general.
- Tendrá más problemas para regular su temperatura corporal: es posible que sienta mucho calor o que se sienta con frío crónico y no pueda entrar en calor.

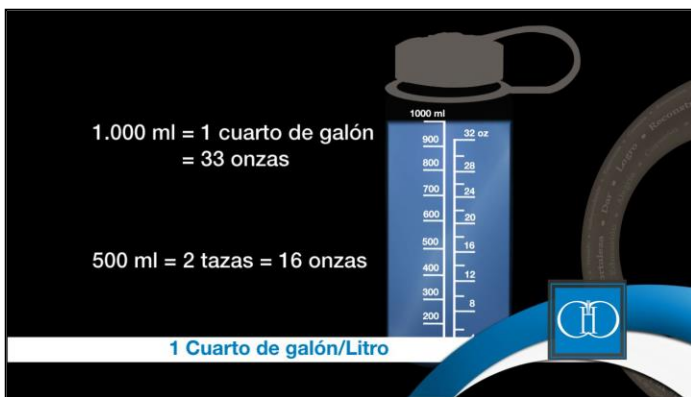
El contenido de este documento es sólo para fines de información general y no sustituye el asesoramiento médico profesional o el tratamiento para la afección médica específica. No se insinúa ni establece de otro modo una relación profesional por el hecho de leer este documento. Usted no podrá usar esta información para diagnosticar o tratar un problema de salud o una enfermedad, sin consultar con un proveedor calificado de atención médica. Muchos de los recursos mencionados no están afiliados a Craig Hospital. Craig Hospital no asume responsabilidad por materiales de terceros u otras acciones u omisiones como resultado de contenidos o sugerencias realizadas en este documento, y no se deberá recurrir al mismo sin investigación independiente. La información de esta página es un servicio público suministrado por Craig Hospital y de ninguna manera representa una recomendación o autorización de Craig Hospital.

- Es posible que sufra de estreñimiento.
- Su metabolismo disminuirá haciendo que sea más fácil engordar.
- Es posible que se sienta hambriento a toda hora, y probablemente coma más.
- La piel y los labios se le resecarán y tendrá comezón.
- Si su presión arterial baja, es posible que se sienta mareado.

Y es aún peor si tiene una lesión en la médula espinal

Todas las cosas que hemos detallado pueden sucederle a cualquiera que se deshidrate. Sin embargo, por lo menos la mitad de estos problemas son también cosas que tienden a preocupar a médicos e investigadores porque suceden en personas con lesión en la médula espinal, *¡independientemente de si están deshidratados o no!*

Píenselo: ¿temperatura corporal? Usted ya ha escuchado sobre lo difícil que puede ser regularla, especialmente si tiene cuadriplejía.



¿Estreñimiento? Ya ha escuchado sobre eso y probablemente la haya experimentado.

Los médicos y los sobrevivientes de SCI también se preocupan por la condición de la piel, el metabolismo y el funcionamiento renal. Por eso, dado que todas estas cosas se ven agravadas por la deshidratación, no se necesita ser un científico espacial para ver que el agua y el mantenerse hidratado es especialmente importante para las personas que tienen lesiones en la médula espinal.

¿Cuánto debería tomar?

Es importante tomar, por lo menos, de 2.000 a 3.000 ml de agua por día. Es el equivalente a, aproximadamente, 8 a 12 vasos de ocho onzas o, aproximadamente, 3 cuartos de agua por día. Usted puede pensar, “Es MUCHA agua”, ¡y tiene razón! Pero existen grandes beneficios al purgar constantemente nuestros riñones y vejiga.



H₂O para todos: hidratación

Cuándo se debe aumentar la ingesta de agua

Deberá aumentar aún más su ingesta de líquido si usted:

- Se ejercita
- Está en un clima o entorno cálido
- Está comiendo una dieta con alto contenido de fibra o tomando suplementos con fibras (*las fibras absorben mucha agua*)
- Tratando de perder peso
- En una altitud donde el aire tiende a ser más seco y la evaporación se produce más rápido
- Está viajando, especialmente en aviones donde el mismo aire recircula una y otra vez, lo cual hace que el aire sea más seco
- Está enfermo, por ejemplo, un resfrío o una infección de vejiga. Está con fiebre, vómitos o diarrea, lo cual puede causar que pierda o consuma grandes cantidades de agua, que debe reemplazarse
- Suda excesivamente
- Consume alcohol o cafeína
- Tiene un elevado contenido de azúcar en sangre
- Toma medicamentos que requieren grandes cantidades de agua

Una advertencia especial para ALGUNOS sobrevivientes de SCI:

Los médicos recomiendan grandes cantidades de agua para la *mayoría* de las personas con lesiones en la médula espinal. No dijimos *todas* las personas con lesiones en la médula espinal.

Si usted tiene un programa de vejiga que involucra la cateterización intermitente, es posible que se le haya dicho que restrinja la ingesta de líquido. De seguro usted debe seguir ese consejo. Si está en uno de esos programas, su profesional de atención de la salud debe haber desarrollado un plan que equilibra lo que entra (lo que bebe) con lo que sale (con qué frecuencia se cateteriza).

No es buena idea reducir lo que toma simplemente por la comodidad de cateterizarse con menos frecuencia, esto podría hacer no sólo que tenga sed sino también que se deshidrate peligrosamente. Consulte primero con su médico. Y, si usted está en un programa de cateterización intermitente y no cree que esté ingiriendo tanto líquido como desea o necesita, también debe consultar con su urólogo o médico especialista en lesión de la médula espinal. Es probable que pueda ayudarlo a ajustar el equilibrio entre cuánto bebe y con qué frecuencia necesita vaciar la vejiga.

H₂O para todos: hidratación

Además, si tiene una historia clínica de desequilibrio de electrolitos, hable con su médico sobre la cantidad de agua que debe consumir diariamente. Se debe ajustar la cantidad de agua en base a su historial de salud.

Algunos indicadores más... para TODAS LAS PERSONAS:

E independientemente de la clase de programa de control de vejiga que utilice, tenga estos puntos en cuenta:

- Tome alcohol con moderación seguido de agua adicional o evite el alcohol por completo.
- Las bebidas con cafeína no ayudan a cumplir con sus requisitos de ingesta de agua. De hecho, pueden provocar que *pierda* agua al aumentar la producción de orina. Entonces, si bebe bebidas con cafeína, aumente también su ingesta de agua.
 - Si toma cuatro tazas de café, es posible que necesite más de ocho tazas de agua por día para compensar lo que le hace perder la cafeína. Si, para empezar, su ingesta de líquido es restringida, es posible que desee evitar por completo la cafeína o, por lo menos, limitar en gran medida estas bebidas.
 - La cafeína puede encontrarse en el café, el té, los refrescos, las bebidas energizantes, las bebidas dietéticas o los suplementos para la pérdida de peso y en algunos medicamentos.
- Las bebidas y los jugos deportivos le ayudan a reemplazar el agua, pero contienen muchas calorías. También son costosas. Si usted no es una persona que se ejercita mucho, las bebidas deportivas no son realmente necesarias, no son mejores que el agua. Y, si está controlando su peso, es posible que tengan más calorías de las que desea.

...un dato importante, pero poco conocido:

- Finalmente, sepa que la sensación de sed es un poco más lenta que la necesidad de agua por parte de su cuerpo. En el momento en que se da cuenta de que tiene sed, su cuerpo ya está sufriendo de sequía. La mayoría de los expertos sugieren que beba *antes* de tener sed. Si se está ejercitando, incluso si está recorriendo una distancia larga, beba agua antes, durante y después.

No es una proeza sencilla...

Como comentó un sobreviviente de SCI después de leer este folleto: "¡No va a ser fácil tomar de 2 a 3 litros de agua por día!". Eso es particularmente cierto si usted necesita ayuda para hacerlo. A continuación se detallan algunas sugerencias:

- Lleve una botella de agua con usted. Si tiene un funcionamiento manual limitado, quizás se pueda conectar un tubo largo entre la botella y su boca.
- Algunas personas utilizan una "joroba de camello" o un sistema de agua similar que pueden utilizar como una mochila. Sepa cuánta agua lleva el sistema para que pueda llevar un fácil registro de su ingesta.
- Póngase como meta tomar una botella o dos de agua cada vez que vacía la bolsa de su pierna.
- Tome antes de las comidas, cuando tiene hambre, en vez de tomar después, cuando ya se siente lleno.
- Para estar mejor hidratado, beba durante el día.
- Si se realiza cateterización intermitente, trate de aprovechar al máximo su bebida durante la mañana y la tarde para que haya tiempo para que haya tiempo para toda el agua que debe eliminar antes de acostarse. Siga las recomendaciones de su médico con respecto a cuánto debe tomar y con qué frecuencia se debe cateterizar.
- No desperdicie sus esfuerzos de beber en cosas que no lo ayudarán, como el alcohol, el café, té o los refrescos con cafeína. Una pequeña cantidad de agua le hará mejor que una gran cantidad de muchas otras bebidas.

Preguntas que debe hacerse...

¿Cómo sabe si no está tomando suficiente agua? Marque las preguntas que puede responder con "Sí":

- ¿Su orina es oscura? (Debe ser de un color amarillo claro)
- ¿Ha disminuido su producción de orina?
- ¿Se le forman grandes cantidad inusuales de cálculos en la vejiga o infecciones?
- ¿Sufre de estreñimiento con frecuencia?
- ¿Su piel está seca? Si la arruga o la pellizca, ¿le toma tiempo "volver a su lugar"?
- ¿Se siente mareado o le duele la cabeza durante el día?
- ¿Tiene muchos problemas para estar fresco o mantenerse caliente?
- ¿Tiene niveles altos de azúcar en sangre?

H₂O para todos: hidratación

Un “Sí” a cualquiera de estas preguntas *puede* significar que no está ingiriendo suficiente agua. Cualquiera de ellas *podr*a atenuarse tomando más líquidos, especialmente si cree que su ingesta no ha estado a la altura de las circunstancias.

Sin embargo, no se engañe, cada uno de estos problemas o quejas también *puede* ser causado por alguna otra cosa que *no* sea deshidratación, algunas veces por algo *muy* grave. Aunque pueda sentirse seguro al recetarse usted mismo “agua adicional”, beber más no resuelve el problema o, si es un problema que beba mucho todo el tiempo, independientemente de cuánto beba, consulte con su médico.

Este folleto se redactó con fondos del Instituto Nacional sobre Discapacidad e Investigación de Rehabilitación del Departamento de Educación de EE. UU. Las opiniones que aparecen en esta publicación son del beneficiario del subsidio y no necesariamente reflejan las opiniones del Departamento de Educación de EE. UU.