

¡H₂O para llevar!

Hidratación

Deshidratarse es más fácil de lo que usted cree.

Los humanos están compuestos por más del 60% de agua. Sólo se necesita perder un 2% de agua para deshidratarse. Cuando nos deshidratamos, nuestro desempeño disminuye. ¿Qué es lo que puede causar pérdida de agua? No se necesita mucho. Puede sucederle a un atleta que está compitiendo, a alguien que está en cama con gripe, o incluso a alguien que no bebe suficiente agua.

Sin agua, no se sigue...

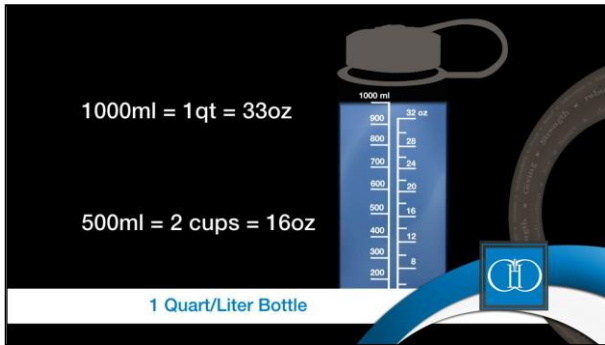
¿Qué le sucede a su cuerpo cuando se deshidrata?

- Su orina se volverá oscura y es posible que orine menos.
- Es posible que su cerebro no funcione correctamente, puede sentirse como drogado, lento o tener dolores de cabeza.
- Sus músculos pueden no trabajar de manera tan efectiva o es posible que se sienta débil o tenga calambres musculares.
- Sus riñones no funcionarán correctamente y los productos de desecho se acumularán en su cuerpo.
- Tendrá más problemas para regular su temperatura corporal; es posible que sienta un exceso de calor o que se siente crónicamente frío y que no pueda entrar en calor.
- Es posible que sufra estreñimiento.
- Su metabolismo disminuye, haciendo que sea más fácil subir de peso.
- Es posible que sienta hambre todo el tiempo y probablemente coma más.
- Su piel y sus labios pueden secarse.
- Si su presión arterial disminuye, puede sentirse mareado.

Si tiene una lesión en la médula espinal puede ser mucho peor

Todo lo que hemos enumerado puede sucederle a cualquiera que se deshidrate. Sin embargo, al menos la mitad de estos problemas son también cosas por las que los médicos y los investigadores tienden a preocuparse cuando suceden en personas con lesiones en la médula espinal, *¡independientemente de si están deshidratados!*

Piense en la temperatura corporal. Usted ya ha escuchado sobre cuán difícil puede ser de regular, especialmente si tiene cuadriplejia.



¿Qué pasa con respecto al estreñimiento? Ya ha escuchado sobre esto y, probablemente, incluso lo haya experimentado.

Los médicos y los sobrevivientes de lesiones en la médula espinal también se preocupan por la condición de la piel, el metabolismo y la función renal. Dado que todas estas cosas se ven afectadas por la deshidratación, beber agua y mantenerse hidratado es especialmente importante para las personas que tienen

lesiones en la médula espinal.

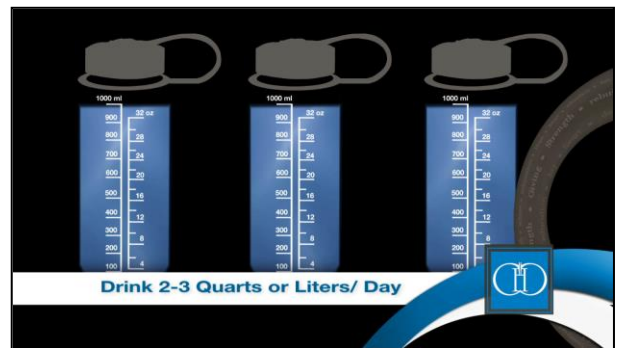
¿Cuánto debo beber?

Beber, al menos, de 2000 a 3000 ml de agua todos los días es importante. Esto es equivalente a, aproximadamente, vasos de 8 onzas o aproximadamente 3 cuartos de agua todos los días. Existen grandes beneficios por enjuagar constantemente los riñones y la vejiga.

Cómo aumentar la ingesta de agua

Debe aumentar su ingesta de líquidos si:

- Se está ejercitando.
- Está en un clima o en un entorno cálido.
- Está siguiendo una dieta con alto contenido de fibras o tomando suplementos de fibras (*las fibras absorben mucha agua*).
- Está tratando de perder peso.
- Está en una altitud elevada donde el aire tiende a ser más seco y la evaporación se produce más rápidamente.
- Si está viajando, especialmente en aviones donde el mismo aire se re circula una y otra vez, lo que también puede hacer que el aire sea más seco.
- Está enfermo, como por ejemplo, padeciendo un resfriado o una infección en la vejiga. Tiene fiebre, vómitos, diarrea, ya que todo esto provoca que pierda o consuma grandes cantidades de agua, las cuales deben ser reemplazadas.
- Está sudando excesivamente.
- Está consumiendo alcohol o cafeína.
- Tiene un nivel alto de azúcar en sangre.
- Está tomando medicamentos que requieren grandes cantidades de agua.



Una advertencia especial para **ALGUNOS** pacientes que padecen de una **LESIÓN EN LA MÉDULA ESPINAL**:

Los médicos recomiendan grandes cantidades de agua para la *mayoría* de las personas que padecen una lesión en la médula espinal. No dijimos para *todas* las personas que padecen una lesión en la médula espinal.

Si usted emplea un programa de vejiga que involucra el cateterismo intermitente, es posible que se le exija que restrinja su ingesta de líquidos para no tener que necesitar cateterizarse con más frecuencia. Si usted está realizando uno de estos programas, su profesional de atención de la salud debe haber desarrollado un plan que equilibre lo que entre, lo que bebe, y lo que sale, cuántas veces se cateteriza.

No es buena idea reducir la cantidad que bebe simplemente por la comodidad de cateterizarse con menos frecuencia. Esto podría no sólo provocarle sed sino que también lo deshidrataría peligrosamente. Primero, consulte con su médico. Si usted está en un programa de cateterización intermitente y no cree que esté bebiendo tanto líquido como quiere o necesita, también debe consultarlo con su urólogo o con el médico que atiende su lesión en la médula espinal. Él o ella podría ayudarle a ajustar el equilibrio entre lo que bebe y la frecuencia con la que necesita vaciar su vejiga.

Además, si tiene antecedentes médicos de desequilibrios electrolíticos, hable con su médico con respecto a la cantidad de agua que debe beber diariamente. Sus necesidades de agua pueden ajustarse con base en sus antecedentes de salud.

Algunas sugerencias más...para **TODOS**:

Independientemente de la clase de programa de control de vejiga que utilice, tenga estos puntos en mente:

- Beba alcohol con moderación, seguido por agua adicional o evite el alcohol en absoluto.
- Las bebidas con cafeína no ayudan a cumplir con sus requisitos de agua. De hecho, pueden provocar que *pierda* agua al aumentar su producción de orina. Es por eso que, si utiliza bebidas con cafeína, también debe aumentar su ingesta de agua.
 - Si bebe cuatro tazas de café, es posible que necesite más de ocho vasos de agua por día para compensar la cantidad de agua que la cafeína hace que pierda. Si, para comenzar, su ingesta de agua está restringida, es posible que deba evitar completamente la cafeína o, al menos, limitar en mayor medida estas bebidas.
 - La cafeína puede encontrarse en el café, el té, los refrescos, las bebidas energéticas, los suplementos dietéticos o para pérdida de peso, y en algunos medicamentos.
- Las bebidas deportivas y los jugos ayudan a reemplazar el agua, pero contienen muchas calorías. Si usted no se ejercita fervientemente, las bebidas deportivas no son realmente

necesarias, no son mejor que el agua pura. Si está controlando su peso, es posible que tengan muchas más calorías de las que necesita.

...un hecho importante pero poco conocido:

- Finalmente, sepa que su sensación de sed es un poco más lenta que la necesidad de agua que siente su cuerpo. Para cuando se dé cuenta de que tiene sed, su cuerpo ya estará sufriendo por la falta de agua. La mayoría de los expertos sugieren que beba *antes* de tener sed. Si se está ejercitando o incluso impulsando su silla por una distancia larga, beba agua antes, durante, y después.

No siempre es fácil cambiar los hábitos, pero aquí tiene algunas sugerencias:

- Lleve con usted una botella con agua durante el día. Si tiene una función limitada de las manos, quizás un tubo largo podría conectar la botella a su boca.
- Algunas personas utilizan sistemas de agua "Camelback" o similares, que usan como una mochila. Sepa cuánta agua contiene el sistema para que pueda realizar fácilmente un seguimiento de su ingesta.
- Haga que beber una botella o dos de agua cada vez que vacía la bolsa de la pierna sea un hábito.
- Beba antes de las comidas cuando tenga hambre, en vez de beber después, cuando ya se siente satisfecho.
- Para estar mejor hidratado, beba durante el día.
- Si se cateteriza intermitentemente, trate de hacer la mayor parte de su ingesta de agua en la mañana y en la tarde para tener tiempo de eliminarla toda antes de acostarse. Siga las recomendaciones de su médico en cuanto a qué cantidad debe beber y con qué frecuencia debe cateterizarse.
- No malgaste sus esfuerzos por beber en cosas tales como alcohol, café, té con cafeína o refrescos. Una pequeña cantidad de agua le hará mejor que una gran cantidad de otras bebidas.

Cómo saber cuando no está consumiendo suficiente agua:

Marque las preguntas con las que se pueda relacionar:

- ☐ ¿Es su orina oscura? (Debe tener un color amarillo claro).
- ☐ ¿Ha disminuido su producción de orina?
- ☐ ¿Tiene cálculos en la vejiga o infecciones en la vejiga frecuentes?
- ☐ ¿Está estreñido con frecuencia?
- ☐ ¿Está su piel seca o escamosa?
- ☐ ¿Se siente como drogado o tiene dolor de cabeza durante el día?
- ☐ ¿Tiene problemas para mantenerse fresco o mantenerse caliente?
- ☐ ¿Tiene un nivel alto de azúcar en sangre?

Responder sí a cualquiera de estas preguntas *puede* significar que no está consumiendo demasiada agua. Cualquiera de estos síntomas puede mejorar al tomar más líquido, especialmente si cree que su ingesta no ha sido adecuada en alguna forma.

Cada una de estas quejas o problemas también podría ser causado por otros motivos que no sean la deshidratación, algunas veces por cosas *muy* graves. Si el hecho de beber más agua no resuelve estos problemas, por favor, consulte con un 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.