

# ¿Te cuesta tomar agua? La palabra de una nutricionista sobre el cuidado de la salud ante el intenso calor

29 noviembre, 2022



La nutricionista Romina Guzmán, nos explica también que las altas temperaturas aumentan el riesgo de ACV y cardiopatías. No te pierdas esta nota que nos habla de la importancia del agua y la comida saludable.

Desde hace semanas que se vienen registrando altas temperaturas en el país, y Mendoza no ha sido la excepción. [El Valle de Uco ha estado registrando máximas que han superado los 35 grados lo que ha provocado inestabilidad climática en la región.](#)

Defensa Civil Provincial pidió a la comunidad cuidar la salud debido a las altas temperaturas que podrían afectar a la población.

Por tal motivo, [REDACTED], decidió entrevistar a la nutricionista Romina Guzmán, quien dijo que “es necesario cuidarse del calor y evitar la deshidratación”.

La profesional brindó importantes recomendaciones, sobre todo para los grupos de mayor riesgo que son los niños y los mayores de 65 años.

**Las recomendaciones para cuidar la salud ante las altas temperaturas son:**

- Mantenerse hidratado, tomar agua con mayor frecuencia. Procurar siempre consumir agua potable.
- Evitar bebidas con exceso de cafeína y azúcar, como también comidas a temperatura calientes.
- Incorporar en la alimentación frutas y verduras de estación, lavados con agua segura.
- Evitar realizar actividad física al aire libre en horas de sol intenso.
- No esperar a tener sed para consumir líquidos.
- Preferir vestimenta de ropa holgada, liviana, de algodón y de colores claros.
- Evitar la exposición solar especialmente de 11 y 17 horas.
- En todo momento es recomendable la utilización de gorras y protector solar.
- Mantener los lugares bien ventilados.
- En caso de tener que salir de casa, caminar en

lo posible por la sombra.

- En lo posible, darse un baño diario, preferentemente en forma de ducha o bien refrescarse con paños húmedos.

También, la nutricionista explicó que es importante hidratarse “ya que el agua es el principal componente del cuerpo humano. Es fundamental para los procesos fisiológicos de la digestión, absorción y eliminación de desechos, también para la estructura y función del aparato circulatorio. El agua actúa como medio de transporte de nutrientes y todas las sustancias corporales, y tiene acción directa en el mantenimiento de la temperatura corporal. El cuerpo humano tiene un 75% de agua al nacer y cerca del 60% en la edad adulta. El cuerpo humano no almacena el agua, por eso, la cantidad que perdemos cada día debe restituirse para garantizar el buen funcionamiento del organismo. Las guías alimentarias para la población argentina recomiendan el consumo de 8 vasos de agua segura por día, es decir 2 litros de líquidos sin azúcar”.

Por otra parte, Romina Guzmán, destacó que los grupos que deben estar más atentos al consumo de agua son:

- Embarazadas: es importante beber agua para mantener el líquido amniótico, que es lo que rodea y protege al bebé
- Mujer en periodo de lactancia: deben beber más agua por las pérdidas que se producen al dar pecho.
- Bebés: los bebés pueden comenzar a beber agua segura luego de los 6 meses hasta ese momento se recomienda lactancia materna exclusiva.
- Niños: son más activos, transpiran más y perciben menos la sed cuando están entretenidos.
- Adultos mayores suelen disminuir el consumo de líquidos por tener una menor sensación de sed.

Finalmente, la nutricionista aconsejó evitar bebidas con exceso de azúcar, cafeína y alcohol. “El consumo excesivo de bebidas azucaradas tienen un impacto negativo sobre la salud, ya que favorece la formación de caries, la aparición de sobrepeso y obesidad. Una botella de 600ml de una bebida azucarada tiene alrededor de 66 gr de azúcar, lo que equivale a 12 cucharaditas, lo que supera ampliamente la cantidad recomendada por la OMS. Se debe evitar el consumo de comidas o infusiones a temperatura calientes. Evitar el consumo de alimentos ultraprocesados y con alto contenido de sodio: como snack, productos de copetín, fiambres y embutidos. El elevado consumo de sodio contribuye a la hipertensión arterial y aumenta el riesgo de cardiopatía y accidente cerebro vascular”.