

## Causas de deshidratació

En l'època més calorosa de l'any és important mantenir-nos hidratats i prendre les mesures necessàries per evitar patir deshidratació. Aquesta alteració del metabolisme es produeix quan s'usa o perd més líquid de què s'ingereix, provocant la manca d'aigua necessària perquè el cos pugui realitzar les seves funcions normals.

Aquesta afecció és especialment perillosa en nens i adults grans, així com en persones que realitzen activitat física intensa. La deshidratació en nens sol ser causada per diarrees o vòmits, en particular quan són freqüents i en gran volum. Els adults grans tenen per naturalesa un volum d'aigua menor en els seus cossos, pel que existeixen malalties o medicaments que propicien la deshidratació.

Els símptomes que presenta aquesta afecció solen manifestar-se un cop el cos està ja deshidratat. La simptomatologia principal que presenten els nens petits és l'augment de set i la disminució de l'orina, a més tenen la boca i llengua seques, els ulls i les galtes enfonsades, no tenen llàgrimes quan ploren i estan més irritables. Els adults poden patir marejos, fatiga o confusió, en addició a la sensació de set excessiva i la manca de micció. És recomanable consultar un metge quan aquests símptomes siguin recognoscibles.

La deshidratació es pot prevenir mantenint una correcta i abundant ingesta de líquid en dies calorosos o quan s'està malalt. En el cas dels nens amb diarrea o vòmits, es recomana administrar-los una solució de rehidratació oral per reposar l'aigua i les sals que estan perdent; aquestes es poden adquirir en forma de pols que es dissolen en aigua o en una dissolució ja preparada per prendre. Els sucus, reconstituents i begudes energètiques no són recomanables, ja que tenen un alt contingut en sucre i poques sals.