
SE PRESENTA LA CAMPAÑA *¡NO TE DESHIDRATES!* PARA PREVENIR LA DESHIDRATACIÓN EN VERANO

Los especialistas recomiendan consumir infusiones, refrescos, zumos y lácteos como aliados del agua para luchar contra la deshidratación y los efectos de las altas temperaturas

- La campaña, que recorrerá España durante el verano, está promovida por el Observatorio de Hidratación y Salud (OHS) con el respaldo del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad (MSPSI), la Organización Médica Colegial de España (OMC) y la Fundación Quirón.
- *¡Hay mil formas divertidas de hidratarse!* es el lema para concienciar a la población de la importancia de hacer frente al calor mediante una buena hidratación que puede lograrse con variedad de bebidas.
- El 30% de la población se encuentra en situación de riesgo de sufrir una deshidratación.
- A través de puntos informativos en diferentes ciudades españolas la campaña ofrece a la población información detallada y consejos prácticos para evitar la deshidratación y medirá el nivel de hidratación de los ciudadanos que se acerquen hasta ellos.

Madrid, 7 de julio de 2011.- Según las previsiones de la Agencia Estatal de Meteorología (AEMET) este verano se presenta más caluroso de lo normal tras finalizar una de las primaveras más cálidas de la historia. Esto puede dar lugar a un incremento de los ingresos hospitalarios como consecuencia de los golpes de calor y las deshidrataciones, situaciones propias de esta época. Consciente de ello, el **Observatorio de Hidratación y Salud (OHS)** intensifica durante el verano su labor de concienciación para informar a la población de la importancia de ingerir líquidos suficientes y tomar ciertas precauciones ante el intenso calor.

Y lo hace, por quinto año consecutivo, con la puesta en marcha de la campaña *¡No te deshidrates!* que vuelve a contar con el respaldo del **Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad (MSPSI)**, y que, además, está apoyada por la **Organización Médica Colegial (OMC)** y la **Fundación Quirón**.

Durante estos meses de calor la exposición a temperaturas ambientales elevadas puede provocar pérdida de agua y electrolitos en el organismo, dolor de cabeza, mareos, vómitos, fatiga, etc. Pero no sólo el calor aumenta las probabilidades de deshidratación. En verano también se producen múltiples factores de riesgo: las gastroenteritis, las diarreas, los viajes largos en coche o en avión o el uso excesivo del aire acondicionado -que reseca el ambiente-, entre otras cosas, son causas frecuentes de deshidratación, aunque pocas veces tenidas en cuenta.

Falta de concienciación sobre la importancia de la hidratación

Según los datos del “Estudio Hábitos de Hidratación 2010”, elaborado por el OHS, el **70% de los españoles bebe menos de 2 litros** de líquido al día y, de hecho, casi un **40% cree que beber más de 3 litros es malo**, lo que sumado al **36% de encuestados que sólo bebe cuando tiene sed**, arroja unos datos significativos de falta de concienciación respecto a la importancia de la hidratación en nuestro país.

Así, **los españoles no están suficientemente informados del peligro que conllevan determinadas conductas en estas fechas**, como por ejemplo, beber sólo cuando se tiene sed, una exposición prolongada al sol o realizar ejercicio físico intenso en las horas centrales del día.

Ante una época como el verano (con calor, humedad, práctica de actividad física, etc.) en que es necesario aumentar la ingesta de líquidos, el **60% declara que le resulta difícil beber lo necesario**. Además, se detectan otra serie de conductas que aumentan la posibilidad de que no se mantenga una correcta hidratación, como es el que un **12% reconoce pasar largos periodos en la playa sin beber** y un **34% cree que no pasa nada por no beber de manera frecuente**. Teniendo en cuenta todo lo anterior, no es de extrañar que un **1 de cada 10 afirme haber sufrido deshidrataciones**, el 60% de ellas en verano.

Además, **un escaso porcentaje de ciudadanos sabe qué pautas adoptar para mantener una correcta hidratación** y ante situaciones de riesgo como las que se dan en verano (calor extremo, escasa humedad, aglomeraciones en fiestas o conciertos, etc.) sólo la mitad toma medidas especiales¹.

Información, consejos y pruebas por toda España

Con el objetivo de luchar contra esta escasa concienciación y de informar de la necesidad de estar correctamente hidratados, la campaña **¡No te deshidrates!** difunde hábitos saludables de hidratación en verano bajo el lema **¡Hay mil formas divertidas de hidratarse!** por toda España.

A través de **puntos informativos** ubicados en centros comerciales de diferentes **ciudades españolas, e importantes destinos turísticos** de nuestra geografía, durante todo el verano se ofrecerá a la población **información detallada y consejos prácticos** para evitar la deshidratación. Además, todos los ciudadanos que se acerquen a estos puntos podrán **saber si están, o no, bien hidratados, a través de un dispositivo especial de medición de los niveles de hidratación**.

Por su parte, en los centros hospitalarios del Grupo Quirón las personas más sensibles a la deshidratación (enfermos, ancianos, niños, mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, entre otras) recibirán también los dípticos informativos.

¹ Estudio Hábitos de hidratación de la población española, realizado por el OHS.

La hidratación no tiene por qué ser aburrida

Conscientes de que, en muchas ocasiones, la población tiene dificultades para llegar a tomar las cantidades de líquido recomendadas por los especialistas, la campaña **¡No te deshidrates!** hace especial énfasis en el hecho de que el sabor de las diferentes bebidas disponibles ayuda a hidratarse. Y es que, además del agua, el consumo de infusiones, refrescos, zumos, lácteos, etc. hace más fácil y divertido hidratarse.

Diversos estudios demuestran que incluir diversidad de bebidas incrementa en un 50% la ingesta de líquidos y favorece la hidratación. El sabor de las diferentes bebidas facilita beber lo necesario, así lo demuestra el hecho de que el 90% de la población reconozca que consumir distintos líquidos y con buen sabor les ayuda a hidratarse. Por ello, recuerda que...

*¡ Hay mil formas
divertidas de hidratarse !*

CONSEJOS PARA EVITAR LA DESHIDRATACIÓN

1. **Beber de 2 a 3 litros de líquido al día** de manera continua y en pequeñas cantidades.
2. Si se realizan **actividades y esfuerzos físicos notables**, conviene **aumentar** estas cantidades y vigilar las pérdidas excesivas de líquido a través del sudor.
3. **Llevar** siempre a mano **una botella de bebida** que nos recuerde la necesidad de beber.
4. **No confiar únicamente en la sensación de sed** ya que suele aparecer cuando existe cierta deshidratación.
5. **Beber variedad de bebidas: agua, infusiones, refrescos, zumos, lácteos, etc.** El sabor de las bebidas ayuda a beber lo necesario.
6. **Ingerir alimentos ricos en agua** (frutas, verduras y hortalizas).
7. **Evitar** el consumo de **bebidas alcohólicas**, tienen efecto diurético y deshidratan.
8. En épocas de **calor** intenso, **además de aumentar el consumo de líquidos, mantenerse en un ambiente fresco y ventilado.**
9. Vigilar la adecuada ingesta de líquido de **los más vulnerables a la deshidratación** (ancianos, deportistas, trabajadores al aire libre, etc.)
10. En caso de duda sobre cómo hidratarse adecuadamente, **consultar a los especialistas** de la salud (médicos, enfermeros o farmacéuticos).