

TOMA LA CANTIDAD SUGERIDA Y MANTENTE SALUDABLE

Cuida tu hidratación ante el frío

¿Qué importancia tiene el tomar agua en esta época de frío? Aunque no lo parezca, aún ante los bajos climas puedes deshidratarte y por no tomar la suficiente cantidad puede generar que sientas fatiga, dolores de cabeza y calambres musculares.

En este próximo fin de semana que la temperatura bajará aún más en el país, debes considerar mantener un nivel hídrico adecuado.

Cuando haces ejercicio en invierno, tu ropa es pesada y gruesa, lo que provoca que sudas más y provoques pérdida de líquidos. Esta situación la evitarás si tomas agua.

En óptimas condiciones

¿Qué cantidad de agua es la recomendada?

Para los niños de 1 a 8 años lo ideal es 1.3 litros. Para niños entre 9 y 13 años, lo recomendado son 1.7. Los adolescentes y adultos deben tomar 2 litros. Cuando realices un entrenamiento es recomendable aumentar la ingesta incluso hasta un litro más.

¿Tomar café para enfrentar el frío puede deshidratarme?

No, aunque la cafeína puede tener un efecto diurético en un corto plazo en la persona que la toma, no provoca que te deshidrates si lo bebes con regularidad, más en esta época de frío.

¿Debo confiar en mis síntomas de sed para tomar agua?

No necesariamente. La sed puede manifestarse no solo para mostrar deshidratación, sino a otras condiciones como ser la respuesta de un medicamento que tomes u otras cuestiones de salud. Es mejor tomar líquidos regularmente a lo largo del día.

¿En qué me ayuda el mantenerme hidratado en esta época de temperaturas bajas?

A no reducir tu rendimiento ¿ las razones? la primera es que para que tu cerebro trabaje adecuadamente en tiempos de frío, requiere que tú mantengas un nivel de hidratación saludable. En caso contrario, puedes deteriorar tu capacidad de concentración, disminuir las capacidades de proceso en él y la pérdida de la memoria de corto plazo.

Si no tomas líquidos, te aumenta la frecuencia cardiaca y una reducción en la presión arterial. En el caso de temperatura corporal, no podría tu organismo regularla adecuadamente. Hablando a nivel celular, tus células no podrían producir la energía que requieres para mantenerte activo.

Ahora ya lo sabes, toma líquidos y mantente saludable a pesar de las bajas temperaturas