

Dehydration Causes, Symptoms & Prevention



Dehydration

Dehydration is a typical summer illness, occurring when the amount of water leaving the body is higher than the amount being taken in. Although it is not the only thing causing it, hot and humid weathers typically lead to dehydration in the body.

Reduce the risk of dehydration

The ideal way to avoid dehydration is to drink fluids before getting thirsty. Thirst is usually a late sign of dehydration. If you are planning a heavy outdoor summer including physical activity, be sure to drink a minimum of 1.5 liters of water 2 hours before the activity.

Dehydration can be prevented by observing some measure:

- Avoid heavy, strenuous workouts in hot climate
- Keep drinking water and other fluids at regular intervals
- Diarrhea and vomiting should be kept under check
- Drink a beverage with electrolytes if you are experiencing excessive sweating, vomiting or diarrhea
- Avoid high salt & high protein diets

Dehydration is a dangerous situation and should not be taken lightly. One can feel tired, fatigued, or even become unconscious if ignored. Drinking plenty of water throughout the day is crucial.

Causes of Dehydration

Sweating

The most common cause of dehydration in the summer is sweating. Sometimes excessive sweating can lead to dipped water content in the body. Extreme physical activity in hot weather signals the body to produce more sweat to keep it cool but it also can cause dehydration if water is not replenished while sweating.

Diarrhea

This is the most common reason for dehydration overall because of the amount of excess water a person loses. Water stools lead to heavy water loss from the body. Summertime tends to host several bacterial and viral infections causing loose stools.

Water Intake

Generally, dehydration factors are based on the amount of water your body is taking in daily. It's important to set a goal of the amount of water needed for your body to prevent dehydration. Thirst isn't always a reliable early indicator of the body's need for water. Many people, particularly older adults, don't feel thirsty until they're already dehydrated. That's why it's important to increase water intake during hot weather or when you're ill.

Dehydration can also occur if you have:

- Diabetes
- Drink too much alcohol
- Been in the sun too long
- Sweated too much after exercising

Symptoms/Signs of Dehydration

Dehydration becomes quite noticeable. You may begin to feel the following:

- Dry tongue & mouth
- Flushing of skin
- Fatigue, extreme tiredness
- Loss of appetite
- Intolerance towards heat
- Light-headedness
- Excessive thirst
- Urine turning dark

The signs and symptoms may also differ by age.

Infant or young child:

- No tears when crying
- No wet diapers for three hours
- Sunken eyes or cheeks

Adult

- Less frequent urination
- Confusion
- Dizziness

See a doctor if you:

- Have had diarrhea for 24 hours or more
- Are irritable or disoriented and much sleepier or less active than usual
- Can't keep down fluids
- Have blood or black stool

If you have problems regarding dehydration, then a preventive health checkup is recommended. Visit our clinic or call to schedule an appointment!



HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

**Heart of Ag Health &
Wellness Center**

1235 Rose Ave.

Selma, CA 93662

Phone: **559.819.8569**

Causas, síntomas y prevención de la deshidratación



Deshidratación

La deshidratación es una enfermedad típica del verano, que se produce cuando la cantidad de agua que sale del cuerpo es mayor que la que se ingiere. Aunque no es lo único que la provoca, los climas cálidos y húmedos suelen provocar deshidratación en el organismo.

Reduzca el riesgo de deshidratación

La forma ideal de evitar la deshidratación es beber líquidos antes de tener sed. La sed suele ser un signo tardío de deshidratación. Si tiene previsto un verano intenso al aire libre que incluya actividad física, asegúrese de beber un mínimo de 1,5 litros de agua dos horas antes de la actividad.

La deshidratación puede prevenirse observando alguna medida:

- Evitar los entrenamientos intensos y extenuantes en climas cálidos
- Beber agua y otros líquidos a intervalos regulares
- Hay que controlar la diarrea y los vómitos
- Tome una bebida con electrolitos si experimenta sudoración excesiva, vómitos o diarrea
- Evite las dietas ricas en sal y proteínas

La deshidratación es una situación peligrosa y no debe tomarse a la ligera. Uno puede sentirse cansado, fatigado o incluso llegar a perder el conocimiento si se ignora. Beber mucha agua a lo largo del día es crucial.

Causas de la deshidratación

Sudoración

La causa más común de deshidratación en verano es la sudoración. A veces, la sudoración excesiva puede provocar una disminución del contenido de agua en el cuerpo. La actividad física extrema cuando hace calor hace que el cuerpo produzca más sudor para mantenerse fresco, pero también puede causar deshidratación si no se repone el agua mientras se suda.

Diarrea

Este es el motivo más común de deshidratación en general debido a la cantidad de agua que pierde la persona en exceso. Las heces de agua provocan una gran pérdida de agua del cuerpo. El verano tiende a albergar varias infecciones bacterianas y virales que causan heces blandas.

La ingesta de agua

Generalmente, los factores de deshidratación se basan en la cantidad de agua que el cuerpo ingiere diariamente. Es importante establecer un objetivo de la cantidad de agua que necesita su cuerpo para prevenir la deshidratación. La sed no siempre es un indicador temprano y fiable de la necesidad de agua del cuerpo. Muchas personas, especialmente los adultos mayores, no sienten sed hasta que ya están deshidratados. Por eso es importante aumentar la ingesta de agua cuando hace calor o cuando se está enfermo.

La deshidratación también puede ocurrir si usted tiene

- Diabetes
- Beber demasiado alcohol
- Ha estado demasiado tiempo al sol
- Ha sudado demasiado después de hacer ejercicio

Síntomas/Signos de deshidratación

La deshidratación se hace muy notoria. Puede empezar a sentir lo siguiente

- Lengua y boca secas
- Enrojecimiento de la piel
- Fatiga, cansancio extremo
- Pérdida de apetito
- Intolerancia al calor
- Mareo
- Sed excesiva
- La orina se vuelve oscura

Los signos y síntomas también pueden variar según la edad.

Bebé o niño pequeño:

- No hay lágrimas cuando llora
- No ha mojado los pañales durante tres horas
- Ojos o mejillas hundidas

Adulto:

- Orinar con menos frecuencia
- Confusión
- Mareos

Visita a un médico si:

- Ha tenido diarrea durante 24 horas o más
- Está irritable o desorientado y mucho más dormido o menos activo de lo habitual
No puede retener líquidos
Tiene sangre o heces negras

Si tiene problemas de deshidratación, se recomienda un chequeo médico preventivo. Visite nuestra clínica o llame para concertar una cita.



HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

**Heart of Ag Health &
Wellness Center**

1235 Rose Ave.

Selma, CA 93662

Teléfono: **559.819.8569**