



WINTER DEHYDRATION

As the temperatures drop and the winter season settles in, many of us shift our focus to staying warm. However, one important health aspect often gets overlooked during the colder months: hydration.

Did you know that dehydration can still affect you in winter, just like in the summer? Cold weather, dry indoor heat, and reduced thirst signals can all contribute to an increased risk of dehydration. Here's how you can stay on top of your hydration game even when the chill sets in:

Why Winter Dehydration Happens

Dry Air: Winter air is often dry, which can cause your skin and body to lose moisture.

Less Thirst: Cold weather tends to reduce the sensation of thirst, meaning you may not feel the need to drink as much.

Indoor Heating: Central heating systems can dry out the air in your home or office, leading to moisture loss.

Increased Activity: Activities like skiing, snowboarding, or even shoveling snow can cause you to sweat, contributing to fluid loss.



Top Tips for Staying Hydrated This Winter

Drink Water Regularly: Don't wait until you feel thirsty! Aim to drink water consistently throughout the day. Even if you're not feeling thirsty, try to drink small amounts every hour.

Hydrating Foods: Incorporate water-rich foods like soups, stews, and vegetables into your meals. Fruits like oranges, apples, and pears are also great hydrating options.

Warm Beverages: Hot drinks like herbal teas and warm water with lemon are soothing and hydrating, and they can help you meet your fluid needs while keeping you cozy.

Use a Humidifier: Combat dry indoor air with a humidifier. It can help restore moisture to your environment and keep your skin and body hydrated.

Watch for Signs of Dehydration: Look out for signs like dry skin, headaches, fatigue, and dark-colored urine, which could indicate dehydration.

Balance Your Electrolytes: If you're active in the winter, especially in the cold, consider hydrating with drinks that contain electrolytes to help maintain a proper fluid balance.

A Simple Hydration Tip for Cold Days

When you're out in the cold, keep a thermos filled with warm tea, water, or your favorite hydrating beverage. It's an easy way to sip throughout the day, even if you don't feel thirsty.

Remember: Hydration Matters Year-Round!

Even though dehydration is often associated with hot summer days, your body still needs plenty of fluids in the winter to maintain energy, stay alert, and support healthy skin. Don't let the cold weather catch you off guard—stay hydrated and feel your best all season long.



HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

Heart of Ag Health & Wellness Center

1235 Rose Ave. Selma, CA 93662

559.819.8569

www.hoa.clinic

DESHIDRATACIÓN INVERNAL



A medida que las temperaturas bajan y se instala la temporada de invierno, muchos de nosotros nos enfocamos en mantenernos abrigados. Sin embargo, hay un aspecto importante de la salud que a menudo pasa desapercibido durante los meses fríos: la hidratación.

¿Sabías que la deshidratación también puede afectarte en invierno, al igual que en verano? El aire frío, el calor seco de los interiores y la reducción de las señales de sed pueden contribuir a un mayor riesgo de deshidratación. Aquí te mostramos cómo mantenerte hidratado incluso cuando el frío llega:

¿Por qué ocurre la deshidratación en invierno?

Aire seco: El aire invernal suele ser seco, lo que puede hacer que tu piel y tu cuerpo pierdan humedad.

Menos sed: El frío reduce la sensación de sed, por lo que es posible que no sientas la necesidad de beber tanto.

Calefacción interior: Los sistemas de calefacción central pueden secar el aire en tu hogar o oficina, lo que provoca la pérdida de humedad.

Mayor actividad: Actividades como esquiar, hacer snowboard o incluso palear nieve pueden hacer que sudés, contribuyendo a la pérdida de líquidos.



Consejos principales para mantenerte hidratado este invierno

Bebe agua regularmente: ¡No esperes a tener sed! Intenta beber agua constantemente a lo largo del día. Incluso si no tienes sed, trata de beber pequeñas cantidades cada hora.

Alimentos hidratantes: Incorpora alimentos ricos en agua como sopas, guisos y verduras en tus comidas. Las frutas como las naranjas, manzanas y peras también son excelentes opciones hidratantes.

Bebidas calientes: Las bebidas calientes como té de hierbas y agua tibia con limón son reconfortantes e hidratantes, y pueden ayudarte a cumplir con tus necesidades de líquidos mientras te mantienes cómodo/a.

Usa un humidificador: Combate el aire seco interior con un humidificador. Puede ayudar a restaurar la humedad en tu entorno y mantener tu piel y cuerpo hidratados.

Observa los signos de deshidratación: Estate atento/a a señales como piel seca, dolores de cabeza, fatiga y orina de color oscuro, que podrían indicar deshidratación.

Equilibra tus electrolitos: Si eres activo/a en invierno, especialmente en el frío, considera hidratarte con bebidas que contengan electrolitos para ayudar a mantener el equilibrio adecuado de líquidos.

Un consejo simple para los días fríos

Cuando estés afuera en el frío, lleva un termo con té caliente, agua o tu bebida hidratante favorita. Es una forma fácil de tomar pequeños sorbos durante el día, incluso si no sientes sed.

Recuerda: ¡La hidratación es importante todo el año!

Aunque la deshidratación generalmente se asocia con los calurosos días de verano, tu cuerpo aún necesita muchos líquidos en invierno para mantener tu energía, estar alerta y tener una piel saludable. No dejes que el frío te tome por sorpresa—mantente hidratado/a y siéntete bien durante toda la temporada.



HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

Heart of AG Health & Wellness Center

1235 Rose Ave. Selma, CA 93662

559.819.8569

www.hoa.clinic