

LA DESHIDRATACIÓN

La deshidratación significa que su cuerpo no tiene el agua y los fluidos necesarios para su buen funcionamiento. La lactancia materna causa que las madres que están amamantando a sus bebés pierdan muchos fluidos, de modo que es importante incrementar la cantidad de fluidos que consume para compensar y así evitar la deshidratación.

La fiebre, el calor excesivo, hacer demasiado ejercicio, vomitar, y tener diarrea también pueden causar deshidratación.

La deshidratación moderada puede afectar su estado de ánimo y causar cansancio, tensión y ansiedad. Cerca del 5% de las personas indican tener dificultades de concentración, tener sueño y tener dolor de cabeza cuando están deshidratadas. La deshidratación puede afectar su metabolismo y dificultar su capacidad de hacer ejercicio.

CONSEJO DE LA SEMANA

- Se ha demostrado que las mujeres con exceso de peso necesitan más agua para mantenerse hidratadas cuando están amamantando a su bebé.
- Beba más agua cuando hace calor o cuando hace ejercicio.
- Beba por lo menos ocho vasos de 8 onzas de agua al día para mantenerse hidratada



LAS SIGUIENTES SON SEÑALES DE QUE ESTÁ BIEN HIDRATADA:

- Se siente llena de energía y refrescada.
- Orina con regularidad y su orina es de color claro.
- Defeca con regularidad.

LOS SÍNTOMAS COMUNES DE LA DESHIDRATACIÓN MODERADA SON:

- Tiene más sed de lo normal.
- Su orina es más oscura de lo normal.
- Tiene los labios partidos.
- Tiene la boca seca.
- Tiene más sueño o se siente más cansada de lo normal.

¿QUÉ PUEDE HACER PARA BEBER SUFICIENTE AGUA?

- Lo bueno es que la deshidratación se puede prevenir. Simplemente siga los consejos del programa Choose Health LA for Moms y beba por lo menos ocho vasos de 8 onzas de agua al día y así estará tomando pasos para prevenir la deshidratación.
- La mejor forma de evitar la deshidratación es tomar agua antes de que le de sed. Tener sed es señal de que su cuerpo está empezando a deshidratarse.
- Beba más agua cuando hace calor y cuando hace ejercicio.
- Planee por adelantado y lleve agua cuando salga de casa, sobre todo si va a estar afuera cuando hace calor.
- Además, evite consumir líquidos que pueden causar la deshidratación por ejemplo:
 - El té.
 - La cafeína.
 - Los refrescos.
 - El alcohol.
 - Los arándanos rojos o cranberries, los cuales causan que se orine con mayor frecuencia; y el jugo de ciruela pasa o de manzana, que causan heces sueltas, también pueden provocar la deshidratación.
- Póngase ropa ligera y suelta si tiene que estar afuera cuando hace calor. Esto evitará que sude demasiado y que su cuerpo pierda agua.

RECETA DE LA SEMANA

AGUA CON FRUTAS CÍTRICAS Y PEPINO

- 6 Tazas de agua
- 1 Limón verde rebanado
- 1 Limón amarillo rebanado
- 1 Naranja rebanada
- 1 Pepino rebanado



Modo de Preparación:

1. Agregue todos los ingredientes en una jarra grande.
2. Mezcle los ingredientes levemente con un cucharón de madera.
3. Para obtener mejores resultados, deje reposar la mezcla en el refrigerador durante la noche o durante un par de horas antes de beber.