

# ¿Cuáles son los principales síntomas de la deshidratación cuando hace frío?

📅 06/06/2019



Pese a que las bajas temperaturas y la falta de transpiración disminuyen el deseo de beber, en esta temporada también existe riesgo de deshidratación. Te dejamos algunos tips para ingerir líquido en la época más fría del año.

Existe una sensación generalizada: durante los meses de invierno, al no sentir calor ni sed, es poco probable deshidratarse. Sin embargo, aunque el riesgo es algo menor que en verano, durante la temporada fría se presentan otros factores que provocan deshidratación, como los resfríos, el uso de ropa muy abrigada y la exposición a lugares cerrados con calefacción alta. Además, el frío altera la sensación de sed, debido a que cerebro se concentra en mantener la temperatura del cuerpo.

De esta manera, los síntomas de deshidratación cambian con relación al verano. Durante el invierno, los principales indicadores de falta de líquido en nuestro organismo son los siguientes:

- La piel seca, que algunos describen como “piel de cartón”.
- Los labios paspados (en algunos casos hasta llegan a resquebrajarse).
- La orina demasiado oscura.





### ¿Cómo hidratarse cuando hace frío?

- La cantidad de agua por ingerir diariamente es igual que en verano: entre dos y tres litros. Aquí se puede incluir caldos, jugos e infusiones.
- Tomar sopa en cada comida.
- Mantener el consumo de frutas y verduras.
- Estimular el paladar agregando porciones de gelatina a las frutas de estación.
- Colocar cuencos de agua cerca de radiadores o de cualquier fuente de calor, ya que la humedad ambiente es más baja en invierno.
- No esperar a tener sed para beber.
- Quitarse los abrigos pesados al ingresar a un sitio cerrado y calefaccionado.

