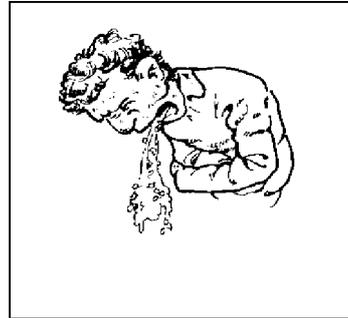


DESHIDRATACIÓN

La deshidratación es un estado, en el que el organismo ha perdido parte de su agua y sales, sin que hayan sido repuestas.

Estas pérdidas pueden ser:

- Por una sudoración intensa
- Por vómitos.
- Por diarrea.
- Por hemorragia.



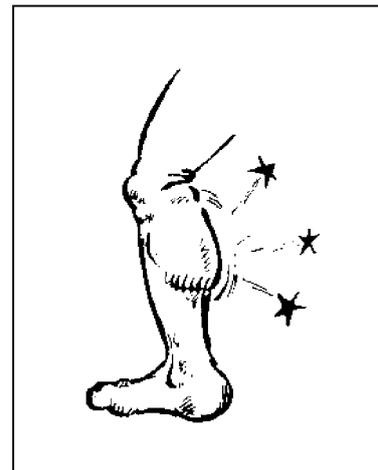
El organismo de un adulto consta en un 70% de agua, si se pierde líquido y no se repone, el organismo intenta equilibrarlo trasladando líquido orgánico de un sitio a otro.

Por ejemplo, ante una situación de vómitos mantenidos el organismo "recupera" líquido del plasma sanguíneo o al contrario ante una hemorragia importante, "secuestra" líquido intersticial para aumentar el volumen circulante.

Si no se remedia, todo esto puede llevarnos a una situación de Shock Hipovolémico con sus correspondientes consecuencias.

⇒ SINTOMAS

- Al principio puede parecer un cuadro de fatiga
- Sed intensa
- Taquicardia y pulso débil (F.c. > 100 l.p.m.)
- Piel seca y sin tersura ni elasticidad
- Lengua blanquecina e hinchada
- Ojos hundidos
- Dolores y calambres musculares
- Vómitos
- Apatía y postración
- Fiebre
- Anuria (no eliminación de orina)
- Estupor o pérdida de consciencia
- Shock



♥ TRATAMIENTO

1. Reposo absoluto, si aparece el shock, postura anti-shock.
2. Si esta consciente, administración de líquidos, a ser posible ligeramente salados y azucarados (mejor bebidas isotónicas), lentamente y en sorbos pequeños.
3. Evacuación

Es fundamental la prevención de este cuadro realizando una correcta hidratación bebiendo abundante agua o mejor aún bebidas isotónicas durante la actividad, así como una correcta nutrición. También es importante llevar la indumentaria adecuada a la situación y actividad a realizar.

