



HIDRATACIÓN

Tome Suficiente Agua

Deshidratación ocurre cuando la cantidad de líquidos que una persona esta tomando es menor que la cantidad de líquidos perdidos por el sudor, la orina, la diarrea, y el vomito. Deshidratación es muy común con el ejercicio afuera y puede causar problemas más serios como el golpe de calor e hipertermia. Es importante mantenerse bien hidratado tomando bastante agua.

Señales de deshidratación:

- Sed
- Boca seca o pegajosa
- Dolor de cabeza
- Calambre de los músculos
- Irritabilidad
- Fatiga extrema o debilidad
- Mareos

Si alguien esta deshidratado o con agotamiento de calor:

- Muévelo a un lugar fresco y enfríe el cuerpo con agua.
- Dele agua fría o una bebida deportiva para tomar. Busque atención médica enseguida si no puede beber.
- Levántele las piernas de 8 a 12 pulgadas.
- Quítele cualquier equipo y ropa excesiva.
- Reciba aprobación de un profesional de salud de niños y jóvenes antes de regresarlos a jugar.

Si alguien esta teniendo hipertermia:

- Llame al 911 enseguida.
- Métalo en agua fresca. Añada bastante hielo al agua y continúe removiendo.
- No permita que los niños y jóvenes regresen al juego hasta que un profesional de salud esté de acuerdo en que pueda regresar al juego.



Deshidratación y los Niños

Hable con sus hijos para asegurarse que ellos están tomando los pasos necesarios para prevenir la deshidratación mientras juegan.

Previendo la deshidratación mantendrá a su hijo seguro de problemas serios como un agotamiento de calor e insolación.

Asegúrese que ellos:

- Beban agua 30 minutos antes de empezar a jugar
- Tomen un descanso cada 15 a 20 minutos para beber más. No espere hasta que su niño le diga que tiene sed.
- Beban suficiente agua después de terminar el juego.



UAMS
UNIVERSITY OF ARKANSAS
FOR MEDICAL SCIENCES



Statewide Injury Prevention Program

(501) 364-3400 or (866) 611-3445 • www.archildrens.org/injury_prevention

Sources: Centers for Disease Control and Prevention, Safe Kids