

# NOTA DE PRENSA

Madrid, 05 de julio de 2010



Carretas, 14 7º C1 28012 Madrid Tel. 915 221 313  
Fax 914 354 888 sefac@sefac.org www.sefac.org

## La deshidratación tiene consecuencias graves para la salud, especialmente en niños, ancianos y deportistas

- La ingesta diaria de líquidos debe llegar a los 2,5 litros en condiciones normales y aumentar si se realiza ejercicio físico o si aprieta el calor.
- Se debe beber agua mucho antes de que aparezca la sensación de sed: sólo con que el cuerpo pierda el 1% de líquidos aparece la sed; si la pérdida es del 2% se reduce el rendimiento y la resistencia, y a partir del 5% se pueden producir aceleración del ritmo cardiaco, apatía, vómitos y espasmos musculares.
- El agua no engorda, independientemente del momento en el que se beba.
- La vigésima primera entrega de la campaña de educación para la salud *Recomendaciones SEFAC a la población*, reconocida de interés sanitario por el Ministerio de Sanidad, está dedicada a la hidratación y se distribuirá en farmacias comunitarias de toda España.

El agua es el principal componente del cuerpo humano, ya que supone entre el 55 y el 60% del peso corporal total, y desempeña funciones muy importantes en nuestro organismo: constituye el medio en el que se diluyen los líquidos corporales (sangre, secreciones digestivas, orina...), es el medio de transporte de nutrientes a la células, ayuda a la digestión al diluir los nutrientes y regula la temperatura corporal mediante la evaporación por la piel. Sin embargo, los seres humanos no tenemos un mecanismo eficiente de almacenamiento hídrico, por lo que **necesitamos un aporte continuo de líquidos para mantener los niveles estables y evitar consecuencias como dolor de cabeza, cansancio, debilidad, etc.**

Con objeto de ayudar al farmacéutico en su misión de concienciar a los pacientes de la importancia de mantenerse hidratados, y especialmente en la época estival, **la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC) dedica la vigésima primera entrega ordinaria de la campaña *Recomendaciones SEFAC a la población a la hidratación*, su prevención y tratamiento.**

Entre los consejos prácticos de la ficha destacan **la importancia de beber antes de tener sed y al menos 2,5 litros de líquido al día; no sustituir el agua por otras bebidas que contengan cafeína o alcohol ya que ambas sustancias actúan como diuréticos y pueden causar pérdidas de agua; prestar especial atención a niños, ancianos, embarazadas y deportistas ya que son más vulnerables a la deshidratación; recordar que tanto la gripe como los resfriados pueden llevar a la deshidratación, por lo que es recomendable aumentar el aporte de agua; comenzar y terminar el día bebiendo agua ya que el cuerpo también pierde agua mientras se duerme; y estar atentos a los ancianos, que al tener los mecanismos de sed deteriorados no**

**sienten la necesidad y pueden llegar a tener un grado de deshidratación importante teniendo que beber líquidos aún sin tener sed.**

La ficha también dedica un espacio a resolver consultas habituales en materia de deshidratación, como por ejemplo ofreciendo unas pautas para **reconocer si se bebe suficiente agua observando la orina (si es de color amarillo intenso con olor fuerte y en poca cantidad, debemos beber más)**; ayudando a saber qué cantidad de agua debe tomarse para compensar la pérdida asociada al ejercicio (hay que pesarse antes y después de la actividad y beber una cantidad de líquido equivalente a 1,5 veces el peso perdido); **aclorando que el agua no aporta calorías pero que las personas que tienen una digestión pesada deben de tratar de beber lo menos posible durante e inmediatamente después de las comidas; o detallando las precauciones básicas que hay que tener en relación con el agua cuando uno viaja al extranjero.**

Las veinte entregas previas de esta iniciativa, reconocida de interés sanitario por el Ministerio de Sanidad, han sido difundidas en meses precedentes a través de medios de comunicación y farmacias de toda España, y han profundizado sobre problemas de salud de consulta frecuente como la protección solar, el uso y aplicación de piercing y tatuajes, la pediculosis, la alopecia, los ataques de ansiedad, el sobrepeso, el colesterol, la hipertensión, etc. Todas las fichas están disponibles en [www.sefac.org](http://www.sefac.org) para su descarga.

**La ficha está disponible para su descarga en PDF en [www.sefac.org](http://www.sefac.org), con objeto de que los medios de comunicación hagan de ella y/o de su contenido la difusión que estimen conveniente.**

#### **Sobre SEFAC**

Constituida en marzo de 2001, la **Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC)** es una asociación científica y profesional de ámbito nacional con delegaciones en distintas autonomías que tiene como objetivo prioritario profundizar en la cartera de servicios asistenciales de la farmacia comunitaria y convertirse en un interlocutor científico de referencia del farmacéutico comunitario con las distintas administraciones y con el resto de las profesiones sanitarias. En marzo de 2010 SEFAC ha sido galardonada con cuatro de los premios a las *Mejores Iniciativas de la Farmacia en 2009*, que concede el periódico *Correo Farmacéutico*. Más información en la nueva [www.sefac.org](http://www.sefac.org).

Para más información, contactar con Verónica Cuevas en [vcuevas@sefac.org](mailto:vcuevas@sefac.org) o en el teléfono 91 522 13 13.

