A importância da hidratação em dias quentes

Médica alerta sobre a necessidade do consumo ideal de água para a saúde e sinais de desidratação durante as altas temperaturas

A previsão de calor extremo para os próximos dias no Brasil sinaliza para a necessidade redobrada de hidratação do organismo, especialmente entre crianças e idosos. De acordo com a Dra. Elaine Dias JK, que é metabologista e *PhD* em endocrinologia pela USP, a recomendação diária de ingestão de água é de 2 a 3 litros, porém, com a temperatura elevada, a transpiração é mais intensa, gerando a uma perda maior de água e eletrólitos. “Nessas condições, é necessário aumentar a absorção de líquidos para compensar a eliminação de água através do suor. Altitudes elevadas, respiração rápida e superficial também pode levar à perda de água pelo organismo, podendo provocar desidratação”, explica a médica.

Ela ressalta que, além das condições ambientais, a quantidade ideal para ingestão de água também varia conforme a idade, sexo, peso e nível de atividade física. “Uma conta fácil para calcular a ingesta de água é 30 a 40 ml por quilo de peso por dia. Diante do calor previsto e completamente fora de época, o ideal é redobrar a atenção e aumentar a recomendação mínima diária”, reforça a Dra. Elaine.

Além disso, a médica metabologista chama a atenção para os sinais de desidratação. Dentre os principais sintomas, estão: sede, boca seca, diminuição da produção de urina, urina de cor escura, cansaço, desânimo, sensação de tontura ou vertigem, fadiga, pele seca e fria e batimentos cardíacos acelerados.

A Dra. Elaine orienta que, “se alguém apresentar sinais de desidratação leve a moderada, as medidas caseiras de primeiros socorros são:

– Beber líquidos em pequenos goles, preferencialmente água ou soluções de reidratação oral. É extremamente importante que seja devagar, para não causar hiponatremia;

– Evitar bebidas com cafeína ou álcool, pois podem piorar a desidratação;

– Consumir alimentos ricos em água, como frutas e vegetais;

– Repousar e evitar atividades físicas intensas;

– Caso a desidratação seja devido a vômitos ou diarreia, é importante tentar repor os líquidos perdidos. Mas, se os sintomas persistirem, é essencial procurar atendimento médico.

“Se a desidratação for grave ou associada a outros sintomas preocupantes, como confusão mental, dificuldade para respirar ou batimentos cardíacos irregulares, é fundamental procurar atendimento médico imediatamente, pois pode ser necessário tratamento mais específico e intervenções médicas”, finaliza a Dra. Elaine.

Sobre a **Dra. Elaine Dias JK**



A Dra. Elaine é PhD em endocrinologia pela USP, também é membro ativo da Sociedade Brasileira de Endocrinologia, onde foi professora no curso de USG de Tireoide. Em sua clínica-boutique na Oscar Freire, atua com uma equipe de profissionais multidisciplinares em um espaço acolhedor e humanizado, com tecnologias de última geração. É uma das poucas no Brasil a realizar o exame de epigenética, que permite a personalização do tratamento com a orientação de dieta e atividade física ideal para cada paciente, apontando os melhores

A importância da hidratação em dias quentes

caminhos para resultados mais efetivos.