

## La Deshidratación.

La deshidratación es un trastorno que ocurre cuando una persona pierde más líquidos (por ejemplo, en forma de orina o sudor) que los que ingiere. La deshidratación no es un problema tan grave en un adolescente como puede serlo en un bebé o un niño pequeño, pero si no haces caso a tu sed, la deshidratación puede quitarte muchas energías.

Cuando una persona se deshidrata, significa que la cantidad de agua que contiene su cuerpo ha descendido por debajo del nivel adecuado (nuestro cuerpo contiene aproximadamente dos tercios de agua). Las pequeñas pérdidas de líquidos no representan ningún problema y en la mayoría de los casos pasan completamente desapercibidas. Pero perder una cantidad importante de agua puede hacer que una persona se encuentre francamente mal.

¿Cómo se deshidrata la gente?

Una causa habitual de deshidratación en los adolescentes son las enfermedades gastrointestinales. Cuando te infectas por un bichito estomacal o intestinal, puedes perder mucho líquido a través de los vómitos y las diarreas. También te puedes deshidratar si haces mucho ejercicio físico y no repones los líquidos que gastas, aunque es muy poco habitual llegar siquiera al nivel de la deshidratación moderada mientras se hace deporte u otra actividad física normal al aire libre.

Algunos atletas se deshidratan a propósito para perder peso rápidamente antes de una gran competición o de un acontecimiento deportivo importante, sudando en saunas o utilizando laxantes o diuréticos, que les hacen ir más al váter. Pero estas prácticas son mucho más nocivas que buenas. Los atletas que las utilizan se sienten más débiles, lo que repercute desfavorablemente sobre su rendimiento, y además pueden provocar problemas mucho más graves, como anomalías en los niveles de sodio y potasio del organismo. Estos cambios, a su vez, pueden ocasionar problemas en el ritmo cardíaco.

El hecho de ponerse a dieta también puede mermar considerablemente las reservas de agua de una persona. No te fíes de las dietas que hacen hincapié en "dietas secas" como una forma rápida de perder peso.

---