

cif.

Centro de
Informações
Farmacêuticas



Conselho Regional de Farmácia de Minas Gerais

Rua Urucuia, 48 - Floresta - Belo Horizonte/MG

Cep: 30150-060

Tel.: (31) 3218-1000 Fax.: (31) 3218-1001

www.crfmg.org.br

 /crfminas

DESIDRATAÇÃO

DESIDRATAÇÃO



O nosso organismo é composto por cerca de 70% de água e a perdemos, naturalmente, por meio da transpiração, da urina, das fezes e até da respiração, precisando repor sempre.



A falta de ingestão de água e isotônicos podem levar à desidratação grave, causando tontura, desmaios, confusão mental e até o comprometimento no transporte de vitaminas e minerais no organismo.



O corpo bem hidratado melhora a aparência da pele, diminui a ocorrência de celulites e rugas, sem contar que beneficia as fibras de colágeno que sustentam a pele e precisam de água para se renovarem.



Os alimentos que mais contém água são legumes, frutas, leite e carnes. Deve-se ingeri-la em sua forma pura, sucos e água de coco.



A desidratação é um problema grave que leva pessoas à morte todos os anos, sendo normalmente as crianças e idosos as mais acometidas. As causas são variadas, entretanto, na maioria dos casos, o problema relaciona-se com diarreias agudas. Outras causas que podem ser descritas são ingestão insuficiente de líquidos, vômitos intensos, transpiração excessiva, uso exagerado de diuréticos, queimaduras intensas e hemorragias.



A desidratação pode ser classificada em leve, moderada e grave. São sinais clássicos da desidratação leve e moderada a sede exagerada, boca e pele secas, olhos fundos, ausência ou pequena produção de lágrimas, diminuição da sudorese e, nos bebês, a moleira afundada. Dor de cabeça, sonolência, tonturas, fraqueza, cansaço e aumento da frequência cardíaca também podem estar associados aos episódios de desidratação.



Além desses sintomas, que se intensificam com o agravamento do quadro, nos casos de desidratação grave, podem surgir outros, como queda de pressão arterial, perda de consciência, convulsões, coma, falência de órgãos e morte.

FIQUE ATENTO ÀS SEGUINTE DICAS:

- Beba pelo menos 2 litros de água diariamente para garantir sua hidratação. Ao perceber que sua urina está escura, procure aumentar a quantidade de água ingerida.
- A sede é um sinal de que seu corpo necessita de água. Obedeça a esse estímulo!
- Evite expor-se ao sol durante dias muito quentes e, se isso for necessário, evite o período entre as 10h e 16h.
- Evite praticar atividades físicas ao ar livre em dias quentes.
- Lave a mão com frequência, principalmente antes de se alimentar e após ir ao banheiro.
- Tenha cuidado com a alimentação. Alimentos contaminados podem provocar diarreia e, conseqüentemente, levar a casos de desidratação.

