

# Cómo saber si estás deshidratado, identifica estos signos

---

Publicado el: 11-07-2024

La deshidratación es una condición en la que el cuerpo no tiene suficiente agua para funcionar correctamente. Reconocer los signos tempranos de deshidratación es crucial para tomar medidas inmediatas y evitar complicaciones. Aquí tienes algunas señales que indican que podrías estar deshidratado:

1. **Sed intensa:**
  - La sed es el síntoma más evidente de la falta de agua en el cuerpo. Si sientes una sed intensa, es probable que necesites aumentar tu ingesta de líquidos.
2. **Boca seca y pegajosa:**
  - La hidratación adecuada es esencial para mantener la integridad de las mucosas en la boca. Si experimentas sequedad bucal, mal aliento o saliva escasa, podría ser un signo de deshidratación.
3. **Presión arterial baja:**
  - La falta de agua puede afectar los parámetros cardiovasculares, como la presión arterial. Si te sientes mareado o aturdido, podría ser un indicio de deshidratación.
4. **Fatiga:**
  - La deshidratación puede afectar tus niveles de energía. Si te sientes cansado o débil, considera aumentar tu consumo de agua.
5. **Orina de color oscuro y en poca cantidad:**
  - La orina concentrada y de color amarillo oscuro es un signo claro de deshidratación. Mantén un ojo en el color y la frecuencia de tu orina.
6. **Piel seca:**
  - La hidratación adecuada es esencial para la salud de la piel. Si notas que tu piel está seca, agrietada o sin elasticidad, podría ser un indicador de deshidratación.
7. **Dolores de cabeza:**
  - La falta de líquidos puede provocar dolores de cabeza. Si sufres de migrañas o dolores de cabeza frecuentes, asegúrate de beber suficiente agua.
8. **Aturdimiento y mareos:**
  - La deshidratación puede afectar el equilibrio y la función cerebral. Si te sientes mareado o aturdido, considera hidratarte adecuadamente.

Recuerda que la prevención es clave. Mantén un consumo constante de agua y presta atención a

estos signos para cuidar tu salud

**Fuente:** <https://netsaluti.com>