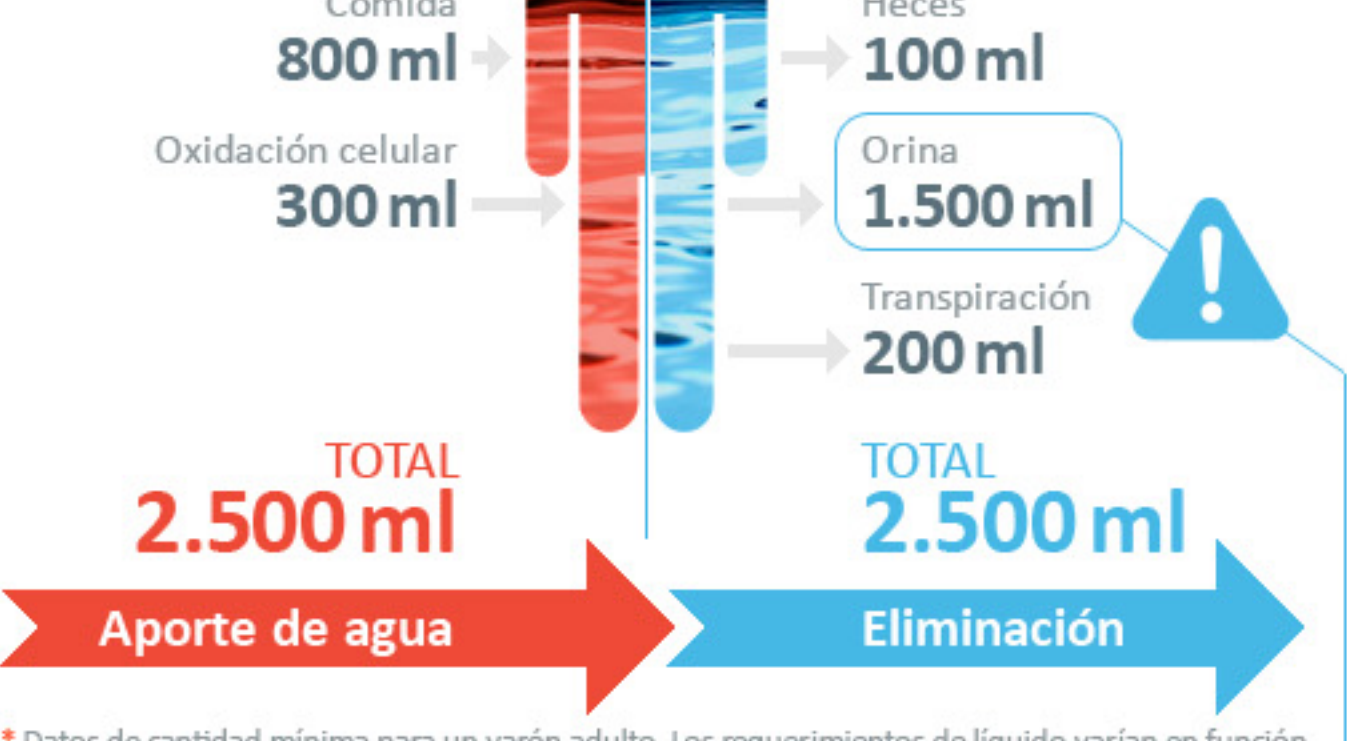


HIDRATACIÓN Y DIABETES



El agua en el organismo

Componente importante del organismo, forma parte del **proceso de digestión**, de la **excreción**, **protege estructuras y articulaciones**, **transporta nutrientes** y **elimina sustancias de deshecho y tóxicos**. Además **regula la temperatura corporal** mediante el sudor.



* Datos de cantidad mínima para un varón adulto. Los requerimientos de líquido varían en función del sexo, de la edad, condiciones fisiológicas, práctica de actividad física y condiciones ambientales.

La hiperglucemia aumenta la eliminación de glucosa por la orina, incrementando el riesgo de deshidratación.

Para mantener una adecuada hidratación hay que:

- Seguir un modelo de ingesta de líquidos rutinario, es decir todos los días y repartiendo la ingesta a lo largo del día.
- No sirve consumir los 2,5 litros durante la mañana y no volver a beber a lo largo del día.

¿No estoy adecuadamente hidratado?

Se puede valorar el estado de hidratación mediante el color de la orina



* Adaptado del European Hydration Institute (EHI)

Síntomas de una inadecuada hidratación:

- Aumento de la sensación de sed (puede perderse en ancianos)
- Boca reseca o pegajosa
- Mareos o dolores de cabeza
- Concentración disminuida
- Incapacidad de producir lágrimas
- Baja diuresis
- Fatiga
- Piel reseca
- Aparición de síntomas de deshidratación
- Malestar general
- Disminución del rendimiento físico e intelectual
- En casos graves: Problemas cardiovasculares



¿Con qué hidratarse si se tiene diabetes?

Cualquier bebida que contenga agua y no contenga alcohol puede contribuir a mejorar la hidratación, pero no todas afectan igual a las personas con diabetes:

 <p>Agua Es la bebida de elección, debe ser la base de la hidratación diaria para una persona con diabetes, pues no aumenta la glucemia.</p>	 <p>Zumos y néctares Los zumos naturales, envasados o los denominados "sin azúcares añadidos" contienen los azúcares propios de la fruta. Los néctares pueden tener azúcar añadido, que eleva la glucemia con mayor rapidez. Existe una gran variabilidad en el contenido de azúcares en zumos y néctares, por lo que es recomendable comprobar la información nutricional en el etiquetado de cada producto.</p>
 <p>Refrescos Se pueden elegir aquellos que no contengan azúcar como "light" o "cero" que utilizan edulcorantes y no aumentan la glucemia. Los refrescos azucarados contienen alrededor de un 10% de azúcar, por lo que solo se recomiendan para tratar las hipoglucemias.</p>	 <p>Bebidas para deportistas Están formuladas para hidratar durante el ejercicio físico, pues contienen azúcares (5-8%) y sales minerales que se gastan durante la actividad física y se pierden a través del sudor. Aumentan la glucemia de forma muy rápida, por lo que solo se aconsejan durante el ejercicio físico o para el tratamiento de hipoglucemias.</p>
 <p>Bebidas energéticas Su alto contenido en azúcares (más del 10%) y otras sustancias como cafeína, ginseng, etc. las desaconseja tanto para la hidratación habitual como para tratar las hipoglucemias.</p>	 <p>Agua con gas No contienen azúcares, pero algunas de ellas contienen elevadas cantidades de sales, que deben tener en cuenta las personas que siguen dietas bajas en sodio. Las gaseosas, a pesar de ser dulces no suelen contener azúcar, sino edulcorantes sin calorías.</p>
 <p>Infusiones Tanto frías como calientes, no aumentan la glucemia, si no se les añade azúcar. Evitar el abuso de bebidas con cafeína (café o te).</p>	

Además se ha comprobado que **con diferentes sabores es más fácil conseguir una correcta ingesta de líquidos**, lo que posibilitaría mantener de una forma adecuada la hidratación siguiendo las recomendaciones genéricas que están en este documento.

Contenido elaborado por:
Serafín Murillo

Asesor en nutrición de la Fundación para la Diabetes



- Facebook: /GROUPS/FUNDACIONDIABETES
- Twitter: @FUNDIABETES
- YouTube: /FUNDIABETES
- Pinterest: /FDIABETES

Con la colaboración de:
The Coca-Cola Company
Hidratando al Mundo desde 1886
WWW.COCACOLA.ES

WWW.FUNDACIONDIABETES.ORG
INFO@FUNDACIONDIABETES.ORG