

## Los farmacéuticos impulsan la campaña sanitaria “Cinco claves en hidratación”

### LIFESTYLE

• El objetivo de la iniciativa es informar al ciudadano sobre la importancia de hidratarse adecuadamente • Durante la campaña se proporcionará al farmacéutico un informe actualizado sobre las pautas de hidratación

El Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, a través de la Vocafía Nacional de Farmacéuticos de Alimentación, ha puesto en marcha una nueva edición de la campaña de hidratación, en esta ocasión con el lema “Cinco Claves en hidratación”. Una iniciativa que cuenta con la colaboración de Aquarius y Coca-Cola España.

El objetivo de esta nueva edición de la campaña es insistir al ciudadano sobre la importancia de hidratarse adecuadamente a través de una serie de consejos sencillos y generales, para lo que las farmacias cuentan con un folleto que recoge las recomendaciones en “Cinco claves en hidratación”.



Por otra parte, la campaña pretende proporcionar al farmacéutico información acerca de los puntos más importantes a tener en cuenta en la hidratación en función de la edad y situación fisiológica del usuario, para lo que se ha puesto a su disposición el informe técnico “Pautas de hidratación con bebidas con sales minerales”.

Para Aquilino García, vocal nacional de Alimentación del Consejo General de Colegios Farmacéuticos, una correcta hidratación es fundamental, en especial en la época estival, por lo que es necesario conocer algunas pautas básicas para prevenir situaciones de riesgo.

#### Cinco claves en hidratación

1. La sed es una señal que nos avisa de que ya hay que beber líquidos. Bebe sin esperar a tener sed.
2. Consume entre 2 y 2,5 litros de líquidos al día, que te los aportan los alimentos, como las frutas y verduras, el agua y las bebidas. En las comidas también es necesario mantener una adecuada hidratación.
3. Las situaciones como el calor y la sequedad ambiental y otras circunstancias especiales pueden favorecer la deshidratación. Si tienes síntomas como sed, sequedad de mucosas y de la piel o disminución de la cantidad de orina, las bebidas con sales minerales -en concreto sodio- y con azúcares de absorción rápida pueden facilitar una mejor rehidratación.
4. Si realizas actividad y ejercicio físico, aunque sea de forma moderada, debes hidratarte antes, durante y después de su práctica, ya que el ejercicio produce la eliminación de agua y sales minerales. Se desaconsejan las actividades físicas en las horas centrales del día durante la época estival.
5. Si llevas a cabo algún tipo de dieta pueden variar tus requerimientos específicos de agua y, por tanto, tus necesidades de hidratación. Sigue siempre un modelo rutinario de ingesta de líquidos durante todo el día, con especial atención en momentos de calor y actividad física.

Toda la información sobre la campaña está disponible en el portal de la Organización Farmacéutica Colegial.