

Ficha de datos



Servicios de Atenciones a la Salud De la División de Discapacidades del Desarrollo

Deshidratación

Ficha de información de la salud # 1

Deshidratación: significa que el cuerpo no contiene tanta agua ni líquidos como debiera. La deshidratación sucede cuando la cantidad de líquidos que sale del cuerpo es mayor que la cantidad de líquidos que ingresa de nuevo al cuerpo.

Las directrices de las fichas de datos se proporcionan como información en general, no para sustituir los tratamientos de los médicos.

Ciertos datos sobre la deshidratación:

- Aproximadamente el 60% del peso total del cuerpo es a base de agua.
- Para cuando un miembro siente sed, el cuerpo ya ha comenzado el proceso de deshidratación.
- Para los miembros con discapacidades del desarrollo y personas mayores de edad, la necesidad de tomar líquidos pudiera pasar desapercibida.

Factores de riesgo (causas):

Reconocer las condiciones siguientes le ayudará a percatarse de riesgos posibles:

- necesitar ayuda para beber
- no poder conseguir algo que tomar sin ayuda
- no poder comunicarle a alguien que tiene sed
- rehusar alimentos y líquidos
- miembros que tal vez se babeen o les caiga líquido de la boca
- pérdida de líquidos del cuerpo: vómito, sudor, diarrea
- medicamentos tales como los diuréticos que causen pérdida de líquidos
- condiciones médicas, tal como males de los riñones, en las que la pérdida de líquidos pudiera causar deshidratación

De qué estar pendiente:

- piel reseca
- boca reseca
- sed extremada
- debilidad
- cabeza vana
- reducción en la orina
- orina oscura
- sentirse cansado o menos alerta
- aumento en el olor de la orina por concentrarse

¿Qué hacer?

- *Avísenles* a los doctores de la posibilidad de deshidratación.
- Pregunten *cuánto líquido* debe tomar tal miembro cada día.
- Ofrezca líquidos con frecuencia a los miembros que sean capaces de beber a salvo.
- Si tal miembro fuera capaz de beber, pero rehusare tomar líquido, ofrezca alimentos con alto contenido líquido, tal como gelatina, sandía, pudín, yogur o nieve
- Ciertos miembros con males cardiacos o renales pudieran necesitar menos líquido – hable con sus doctores para saber los requisitos concretos de ingestión de líquido.

En emergencias:

- Si tal miembro no fuera capaz de beber a la segura, tuviera sed extremada, confusión, orinara poco o nada — ¡notifique inmediatamente a su doctor(a)!

Ficha de datos sobre deshidratación # 1. Serie de fichas de datos con información de la salud Servicios de Atenciones a la Salud de DDD. Emitida en abril del 2012. Revisada y evaluada en abril del 2025.