

Deshidratación Invernal



A medida que las temperaturas bajan y se instala la temporada de invierno, muchos de nosotros nos enfocamos en mantenernos abrigados. Sin embargo, hay un aspecto importante de la salud que a menudo pasa desapercibido durante los meses fríos: la hidratación.

¿Sabías que la deshidratación también puede afectarte en invierno, al igual que en verano? El aire frío, el calor seco de los interiores y la reducción de las señales de sed pueden contribuir a un mayor riesgo de deshidratación. Aquí te mostramos cómo mantenerte hidratado incluso cuando el frío llega:

¿Por qué ocurre la deshidratación en invierno?

Aire seco: El aire invernal suele ser seco, lo que puede hacer que tu piel y tu cuerpo pierdan humedad.

Menos sed: El frío reduce la sensación de sed, por lo que es posible que no sientas la necesidad de beber tanto.

Calefacción interior: Los sistemas de calefacción central pueden secar el aire en tu hogar o oficina, lo que provoca la pérdida de humedad.

Mayor actividad: Actividades como esquiar, hacer snowboard o incluso palear nieve pueden hacer que sudes, contribuyendo a la pérdida de líquidos.



Consejos principales para mantenerte hidratado este invierno

Bebe agua regularmente: ¡No esperes a tener sed! Intenta beber agua constantemente a lo largo del día. Incluso si no tienes sed, trata de beber pequeñas cantidades cada hora.

Alimentos hidratantes: Incorpora alimentos ricos en agua como sopas, guisos y verduras en tus comidas. Las frutas como las naranjas, manzanas y peras también son excelentes opciones hidratantes.

Bebidas calientes: Las bebidas calientes como té de hierbas y agua tibia con limón son reconfortantes e hidratantes, y pueden ayudarte a cumplir con tus necesidades de líquidos mientras te mantienes cómodo/a.

Usa un humidificador: Combate el aire seco interior con un humidificador. Puede ayudar a restaurar la humedad en tu entorno y mantener tu piel y cuerpo hidratados.

Observa los signos de deshidratación: Estate atento/a a señales como piel seca, dolores de cabeza, fatiga y orina de color oscuro, que podrían indicar deshidratación.

Equilibra tus electrolitos: Si eres activo/a en invierno, especialmente en el frío, considera hidratarte con bebidas que contengan electrolitos para ayudar a mantener el equilibrio adecuado de líquidos.

Un consejo simple para los días fríos

Cuando estés afuera en el frío, lleva un termo con té caliente, agua o tu bebida hidratante favorita. Es una forma fácil de tomar pequeños sorbos durante el día, incluso si no sientes sed.

Recuerda: ¡La hidratación es importante todo el año!

Aunque la deshidratación generalmente se asocia con los calurosos días de verano, tu cuerpo aún necesita muchos líquidos en invierno para mantener tu energía, estar alerta y tener una piel saludable. No dejes que el frío te tome por sorpresa—mantente hidratado/a y siéntete bien durante toda la temporada.

Tu salud es un viaje, y pequeños esfuerzos consistentes pueden marcar la diferencia. ¡Prioriza tu bienestar!



¡Programa una visita en persona o virtual con su clínica local!

COLUSA

412 4th St.
Colusa, CA 95932
(707) 732-8679

[Programar una cita](#)

CHICO

1074 East Ave. Suite Q
Chico, CA 95926
(707) 732-8679

[Programar una cita](#)

SALINAS

333 Abbott St. Suite A
Salinas, CA 93901
(831) 206-1201

[Programar una cita](#)

SANTA MARIA

2605 S. Miller St. #100
Santa Maria, CA 93455

Para Visitas Virtuales:

VISALIA

315 S. Johnson St.
Visalia, CA 93291

(805) 888-7019



(559)713-0422

[Programar una cita](#)

[Programar una cita](#)

[Programar una cita](#)



Elite Corporate Medical Services, Inc.

319 N. Church St. Visalia, CA 93291

Teléfono: (559)931-3755

www.elitecorpmed.com

Otros servicios disponibles para ti ¡GRATIS!



WEIGHT & HEALTH CLINIC
Provided by: Elite Medical

[Ver nuestro programa](#)

Coaching de bienestar y manejo de condiciones crónicas

Citas disponibles en persona, por teléfono o videollamada.

Llámanos para obtener más información sobre los servicios que ofrecemos.

559-5 HEALTH (559-543-2584)

El contenido no pretende sustituir el consejo, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Consulte siempre a su médico si tiene alguna duda sobre su estado de salud. Nunca desestime el consejo médico profesional ni se demore en buscarlo por algo que haya leído en este mensaje.