

Ficha de Datos

Hidratación

Centro de Enfermedad de Parkinson y Movimientos Anormales

La deshidratación implica una ausencia de la cantidad adecuada de líquidos en el cuerpo, esto puede llevar a un desequilibrio hidroelectrolítico. Los electrolitos, incluyendo potasio y sodio son importantes para mantener las funciones corporales. Su desequilibrio puede llegar a provocar fatiga, mareo y/o dolor de cabeza. Informe a su médico o enfermera si llega a presentar boca seca o mareo.

Generalmente, el primer signo de deshidratación es una sensación de sed. Algunos medicamentos utilizados para el manejo de la EP pueden ocasionar mareo o boca seca. Otras causas de deshidratación incluyen vómito, diarrea, ingesta insuficiente de líquidos o ejercitarse sin hidratarse para reponer las pérdidas en el sudor.

Los pacientes con EP tienen un mayor riesgo de presentar presiones arteriales bajas, por lo que la hidratación es especialmente importante. Asegúrese de beber al menos 6 a 8 vasos de agua al día (a menos que sufra de insuficiencia cardíaca) y procure beber un vaso de agua antes de tomar sus medicamentos por las mañanas.

Ken and Ruth Davee Department of
Neurology and Clinical
Neurological Sciences
Galter Pavilion
675 N. St. Clair St., Suite 20-100
Chicago, IL 60611
Phone: (312) 695-7950
Fax: (312) 695-5474

Los siguientes consejos le ayudarán a mantenerse hidratado y mejorar sus actividades diarias:

- **Evite el alcohol, cafeína, refrescos o bebidas azucaradas.** La cafeína y el alcohol son diuréticos, lo que aumenta su pérdida de líquidos en la orina.
- **Beba al menos 8 vasos (de 8oz) de agua diarios.** Comience a beber agua por la mañana, continúe hasta la hora de la cena. Evite tomar líquidos unas horas antes de acostarse por las noches.
- **Traiga con usted una botella de agua si va a estar fuera de casa y rellénela cuantas veces sea necesario.** Si no le gusta el agua sola, puede utilizar un saborizante sin azúcar (como Crystal Light) o una rodaja de limón.
- **Gatorade y pedialyte.** Estas bebidas son libres de cafeína, contienen electrolitos y son bajas en azúcar. Son una manera efectiva de hidratarse.

Utilice el color de su orina para determinar su estado de hidratación

- Si está bien hidratado su orina tendrá un aspecto amarillo claro
- Amarillo oscuro significa que necesita más líquidos
- Clara o casi transparente implica que está sobre-hidratado.