

Deshidratación silenciosa durante una ola de calor: las señales tempranas que no hay que ignorar en verano

15/01/2026



Cuando empieza **el verano** y con las respectivas **olas de calor**, es normal que **naturalmente el cuerpo pierda líquido de manera constante**, a través del sudor, la respiración e incluso haciendo actividades diarias como caminar para ir a trabajar. Con las temperaturas elevadas, **muchas personas no logran reponer adecuadamente el agua perdida** y entran en un estado de **deshidratación leve** pero sostenida, que puede pasar inadvertida y afectar el bienestar diario.

Diversos especialistas señalan que **prestar atención a señales tempranas**, como la orina de color oscuro, la sequedad en la boca o el cansancio persistente, resulta clave para prevenir cuadros más severos, como el **golpe de calor**.



Tomar agua, un hábito recomendable Foto: Unsplash

En el mismo se indicó que **los niños, las personas mayores y quienes pasan muchas horas al aire libre** o en ambientes calurosos **presentan un mayor riesgo** y requieren una hidratación más cuidadosa y frecuente.

“La sed no siempre es un indicador confiable. Cuando aparece, muchas veces el cuerpo ya está deshidratado. Por eso **es importante incorporar el hábito de tomar agua a lo largo del día**, incluso sin sensación de sed, y elegir opciones que acompañen una hidratación saludable”, explicó la **Dra. Carolina Arriva**, médica especialista en Cardiología, a *Noticias Argentinas*.



Tomar agua evita la deshidratación Foto: Freepik.

Consejos importantes para prevenir la deshidratación silenciosa en verano

- Tomar agua de manera regular durante todo el día, sin esperar a tener sed.
- Observar el color de la orina: tonos claros suelen indicar una hidratación adecuada.
- Aumentar el consumo de agua en días de mucho calor o ante mayor actividad física.
- Prestar especial atención a niños y adultos mayores, que suelen percibir menos la sed.
- Elegir aguas de calidad y baja en sodio para el consumo

cotidiano.

“En el verano, la hidratación cumple un rol central no solo para evitar golpes de calor, sino también para sostener el bienestar general. Elegir un agua baja en sodio permite hidratarse de forma segura y constante, sin sumar un consumo innecesario de este mineral”, agregó Arriva.

Fuente: Canal 26