

Hidratación en verano: recomendaciones desde la farmacia



El calor, la mayor exposición solar y el aumento de la actividad física durante los meses de verano aumentan las posibilidades de pérdida de agua y sales minerales y, por lo tanto, del riesgo de deshidratación.

Las necesidades diarias de hidratación, considerando bebidas y alimentos, varían según algunos aspectos fisiológicos como la edad o el sexo (en hombres, 2,5 l, y en mujeres, 2 l), pudiendo aumentar en situaciones como embarazo o lactancia, en adolescentes o en personas mayores.

¿Cómo saber si estamos correctamente hidratados?

El color de la orina puede ser orientativo sobre el nivel de hidratación que tenemos.

COLOR ORINA NIVEL HIDRATACIÓN INTERPRETACIÓN ACCIÓN



1-2

-  Muy bien hidratado
-  Mantener ingesta



4-5

-  Deshidratación leve
-  Beber 1-2 vasos de agua



3

-  Hidratación correcta
-  Mantener o aumentar ligeramente



6-8

-  Deshidratación moderada-grave
-  Aportar una solución de rehidratación oral y valorar derivación al médico

Además, conviene prestar atención a determinados signos de alarma que pueden indicar deshidratación, como:

- Orinar poco (< 3 veces al día).
- Boca seca y labios agrietados.
- Dolor de cabeza o mareos.
- Calambres musculares o fatiga inusual.

Acudir a **urgencias** si: se presentan síntomas como confusión mental, delirio, pérdida de consciencia o ausencia total de orina, si la persona que presenta signos de deshidratación es mayor de 75 años o si aparecen vómitos y diarrea continuados en menores de 2 años.

i

¿Con qué podemos hidratarnos?

- **Agua:** debe ser la **bebida principal**. Es recomendable repartir su consumo a lo largo del día, sin esperar a tener sed.
- **Buenas opciones:** **infusiones** sin azúcar, **leche** o **bebidas vegetales** y **caldos suaves**. También aportan líquido y pueden ayudar a variar la hidratación diaria. Buena alternativa en personas mayores.
- **Consumo moderado:** las **bebidas isotónicas** pueden ser útiles en ejercicio intenso, sudoración abundante o calor extremo, pero no son necesarias de forma habitual. **Café, té y zumo natural** de frutas pueden tomarse con moderación.
- **Mejor evitar:** **refrescos azucarados, bebidas energéticas y alcohol**. Este último, además de no hidratar, puede aumentar la pérdida de líquidos y favorecer la deshidratación.



Fármacos que pueden afectar al equilibrio hídrico

Algunos medicamentos pueden afectar al balance de líquidos del cuerpo, a la función renal o a la capacidad del organismo para adaptarse al calor.

- * Diuréticos
- * AINE sistémicos
- * Antidepresivos
- * Laxantes estimulantes
- * Litio
- * Metformina
- * Antihistamínicos



Mensajes de tu farmacéutico

- ✓ Mensaje general:
«No esperes a tener sed.
Cuando tienes sed, ya llevas un rato deshidratado.»
- ✓ Para personas mayores:
«Bebe, aunque no tengas sed.
Un vaso de agua con cada toma de medicación ayuda a recordarlo.»
- ✓ Para deportistas:
«Para una práctica con una duración inferior a 60 minutos, el agua es suficiente para mantenerse hidratado. Las bebidas isotónicas se recomiendan en sesiones largas o con calor extremo.»
- ✓ Para padres de niños con diarrea:
«El agua sola no repone las sales que se pierden. Hay que dar soluciones de rehidratación oral a sorbitos frecuentes, no de golpe.»



Farmacéuticos

Consejo General de Colegios Farmacéuticos de España

Vocalía Nacional de Alimentación

Edición: Julio 2026

CUIDADOS DEL
verano 2026