

**NOTA IMPORTANTE:**

Debido a la confusión causada entre los términos de dietista, nutricionista y endocrinólogo, queremos aclarar que: los portavoces de esta nota de prensa son médicos especialistas en Endocrinología y Nutrición (endocrinólogos).

## La SEEN advierte de las graves consecuencias de la deshidratación para el organismo

- Los síntomas de una deshidratación leve son cansancio, debilidad o dolor de cabeza, pero si la situación empeora pueden aparecer vómitos, aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, así como una disminución del nivel de consciencia
- La deshidratación obstaculiza la llegada de nutrientes a distintas partes del organismo dificultando su funcionamiento. Durante el verano, por el calor y por la regulación de la temperatura mediante la sudoración, las pérdidas de agua aumentan y se incrementa el riesgo de desbalance
- La cantidad diaria de agua necesaria es 2 o 2,5 litros, aunque esta cantidad debe incrementarse en las personas que realizan prácticas deportivas y en mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, así como cuando se alcanzan altas temperaturas
- El organismo en condiciones normales detecta el exceso de pérdidas de agua agudizándose la sensación de sed e incitándonos a beber para mantener el equilibrio hídrico, por lo que no se aconseja ingerir líquido de forma forzada, aunque sea verano

**Madrid, 1 de julio de 2022.- La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)** alerta de las graves consecuencias que puede tener la deshidratación para el organismo, especialmente durante el periodo estival. La deshidratación se produce cuando existe un balance de líquidos negativo, es decir, cuando se pierde más agua de la que se ingiere. *“Si estamos deshidratados, se obstaculiza la llegada de nutrientes a distintas partes de nuestro organismo, dificultando su funcionamiento. Durante el verano, por el calor y por la regulación de la temperatura mediante la sudoración, las pérdidas de agua que conocemos como insensibles aumentan y se eleva el riesgo de desbalance”*, manifiesta el **Dr. David Barajas Galindo, coordinador del Grupo de Trabajo de Metabolismo del Agua de la SEEN.**

No obstante, el organismo en condiciones normales detecta este exceso de pérdidas agudizándose la sensación de sed e incitándonos a beber para mantener el equilibrio hídrico. *“Normalmente no se aconseja ingerir líquido de forma forzada, aunque sea verano. Esta recomendación general cuenta con excepciones en algunos grupos de población como los niños porque la sensación de sed no la tienen totalmente desarrollada, así como en los ancianos, ya que presentan más riesgo de desarrollar una deshidratación prolongada y su sensación de sed también puede estar disminuida”*, asevera el endocrinólogo.

Asimismo, el doctor Barajas Galindo indica que cuanto más agua se pierde, más graves son las consecuencias para el organismo. *“Si la deshidratación es leve, sentimos cansancio, debilidad o dolor de cabeza, pero si la situación empeora pueden aparecer vómitos, aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, así como una disminución del nivel de consciencia”*. Las personas pueden llegar incluso a sufrir un golpe de calor cuando su temperatura corporal aumenta de forma inadecuada ante la exposición prolongada a altas temperaturas y, en consecuencia, requerir asistencia médica inmediata.

## Cantidad diaria de agua recomendada

El endocrinólogo recomienda ingerir 2 o 2,5 litros cada día, aunque esta cantidad debe incrementarse en las personas que realizan prácticas deportivas y en mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, así como cuando se alcanzan altas temperaturas. El ser humano adquiere cada día el 75% del agua que necesita en forma de líquido y el 25% a través de los alimentos que, en el caso de las frutas y verduras con un alto contenido en agua, presentan aporte vitamínico y minerales y repercuten directamente en el estado de hidratación.

Por último, en condiciones generales, el doctor Barajas Galindo apunta que el líquido más recomendable es el agua, aunque existen algunas excepciones. *“En otras situaciones, como al realizar deporte, podemos tener una pérdida excesiva de electrolitos, por lo que es aconsejable optar por la bebida isotónica para recuperar las sales perdidas por el sudor. Algo similar ocurre en el caso de padecer una enfermedad gastrointestinal, ya que es fundamental tomar preparados especiales con sales minerales para suplir la pérdida digestiva de los mismos”.*

## Sobre SEEN

La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) es una sociedad científica compuesta por Endocrinólogos, Bioquímicos, Biólogos y otros especialistas que trabajan en el campo de la Endocrinología, Diabetes, Nutrición y Metabolismo, para profundizar en su conocimiento y difundirlo.

En la actualidad, la SEEN está formada por 1.950 miembros, todos ellos implicados en el estudio de las hormonas, el metabolismo y la nutrición. Está reconocida como una Sociedad Científica de referencia en estas áreas temáticas entre cuyos objetivos se encuentra la generación de nuevos conocimientos y su traslado a la atención clínica que conlleve mejoras en el diagnóstico y el tratamiento de aquellos pacientes con enfermedades endocrinológicas y/o nutricionales.

## Gabinete de prensa

**BER  
BÉS****BERBÉS** - 91 563 23 00

/ Vanesa Martín / Paula Delgado/ Ana Serrano

[vanesamartin@berbes.com](mailto:vanesamartin@berbes.com); [pauladelgado@berbes.com](mailto:pauladelgado@berbes.com); [anaserrano@berbes.com](mailto:anaserrano@berbes.com)