



TEMA D'INTERÈS: DESHIDRATACIÓ

L'aigua és el component més important del nostre organisme, que amb l'edat va variant la proporció: a mida que l'edat augmenta, el % d'aigua disminueix. L'aigua és el medi on es produeixen tots els fenòmens bioquímics orgànics, per tant, és imprescindible per al bon funcionament de l'organisme que, quan perd aigua, sigui per la causa que sigui, no pot fer les funcions de manera adequada.

L'aigua que obté l'organisme pot ser:

- Aigua exògena – la que ingerim amb líquids i aliments.
- Aigua endògena – aquesta aigua és el resultat de processos metabòlics que es produeixen dintre l'organisme.

Les pèrdues normals d'aigua es produeixen a través de la respiració, transpiració, orina i femta.

Hi ha diversos **mecanismes que regulen l'equilibri** entre l'aigua ingerida i l'aigua eliminada, el més important dels quals és la set, la sensació de sequedat bucal produïda per estímuls de l'hipotàlem, que es calma amb la ingestió de líquids.

Un altre mecanisme és l'hormona antidiürètica, també produïda per l'hipotàlem, que redueix l'excreció d'aigua través del ronyó, cosa que disminueix el volum d'orina, regulant així el balanç ingestió-excreció.

La **deshidratació** es produeix quan es perden més líquids dels que s'ingereixen, cosa que provoca la falta d'aigua necessària per tal que l'organisme pugui fer les seves funcions normals, i pot comportar conseqüències greus.

La deshidratació pot ser causada per:

- Febre elevada
- Diarrea o vòmits
- Practicar exercici intens en dies molt calorosos – en aquest cas hi ha un augment de la sudoració, que pot comportar pèrdua de líquids i sals, sobretot sodi i potassi.
- Medicaments, com els diürètics, que comporten eliminació de líquids i sals minerals

SÍMPTOMES

Els símptomes d'una deshidratació es presenten una vegada el cos ja està deshidratat, i són una mica diferents segons si es tracta de nens petits o gent gran:

- En els nens petits hi ha set, miccions menys freqüents, boca seca, ulls i galtes enfonsades, no tenen llàgrimes i estan més irritables.
- La gent gran pateixen atordiment, marejos, confusió i fatiga, a més de molta set i manca de micció.

TIPUS DE DESHIDRATACIÓ

Lleu – en aquest cas, per revertir la deshidratació, pot ser suficient l'aportació oral de líquids. Aquesta aportació s'ha de fer amb freqüència i en petites quantitats.

Greu – en aquest cas és necessari que la persona ingressi a l'hospital.

PREVENCIÓ

Per tal de prevenir la deshidratació, s'ha de beure més líquid del que es perd, i vigilar amb cura els bebès, nens i persones més grans de 60 anys, que són els col·lectius més susceptibles de patir deshidratació, així com les persones que realitzen activitat física intensa.

Els nens amb vòmits i diarrea han de prendre una solució de rehidratació oral, per tal de reposar aigua i sals. Sucs o begudes energètiques no són recomanables, ja que tenen molt sucre i poques sals.