



Niños bien hidratados

PARA LOS NIÑOS CON DIABETES,
LA HIDRATACIÓN ES AÚN MÁS IMPORTANTE

Si bien la hidratación es importante para todas las personas, aún lo es más para aquellas que tienen diabetes. Pero si a la condición de personas con diabetes se le suma la de niño, una adecuada aportación de líquidos al organismo es aún más necesaria. Cuando se acerca el buen tiempo y, sobre todo en verano, cuando las temperaturas están más altas, la hidratación de los niños con diabetes debe ser toda una prioridad.

Uno de los riesgos es la falta de percepción por el niño de la necesidad de hidratarse, sobre todo cuando está entretenido con alguna actividad. Pero ese problema puede ser serio en los meses de verano, cuando los niños no paran de moverse y de hacer deporte –pasan muchas más horas al aire libre– y lo hacen soportando el calor. Por esa razón, padres

y cuidadores deben estar atentos a la hidratación de los más pequeños cuando las temperaturas son más intensas.

En verano, los niños pasan mucho tiempo en el agua: mientras están mojados, no tienen la sensación de sudar ni tampoco sienten sed, por lo que no tienen ninguna motivación para ir bebiendo líquidos. Nadar genera pérdidas de agua corporal que habrá que tener en cuenta si el niño pasa muchas horas en la piscina o bañándose en la playa, o si la temperatura del agua es de 24°C o superior. En nuestra cultura, el rechazo a hidratarse de forma regular es todo un hábito. Según los resultados del estudio

Hábitos de hidratación de la población española del Observatorio Hidratación y Salud (OHS), el 34% de los encuestados mayores de 18 años puede pasarse varias horas al sol sin beber.

El agua es una elección, pero los refrescos sin azúcares pueden ser también una buena opción. El agua tiene una desventaja: a pesar de servir para hidratar, es poco apreciada por los niños por su poco o nulo sabor. Las sopas son otra propuesta de éxito, ya que permiten que el niño tome más líquidos sin renunciar al sabor. En verano se le puede ofrecer sopas frías, como las de apio y manzana. Un gazpacho fresquito también es una sugerencia excelente.

Ventajas

Si el organismo de un niño está adecuadamente hidratado, hará mejor el transporte de los nutrientes a las células y la eliminación de los desechos por la orina, las heces, el sudor y la transpiración. Por otro lado, como las heces son más blandas y fluidas, se reduce el riesgo de estreñimiento, un malestar común entre los más pequeños. Tengamos en cuenta que a menor edad, el agua supone más porcentaje de peso corporal. El agua representa el 74% del peso corporal de una niña recién nacida, baja al 60% a los 6 meses y hasta un 47%-50% en la mujer adulta de unos 50 años.

Pero las ventajas no se acaban aquí. Una buena hidratación del niño mantiene lubricadas sus articulaciones, tendones y mucosas, lo que previene dolores articulares y musculares y afecciones respiratorias. ●

Los más pequeños deben beber líquidos con mucha frecuencia, sobre todo en verano