



Test

Asesorado por: Dr. Gonzalo Guerra Azcona
Especialista en Cirugía del Aparato Digestivo
CMED (Madrid)

¿Tu organismo está, de verdad, bien hidratado?

En el cerebro tenemos "el punto de la sed" que nos recuerda la necesidad de beber agua. Pero a veces se adormece y nuestro organismo deja de recibir la hidratación que precisa

1 ¿Notas con frecuencia que tu boca y tu nariz están secas?

- A No, nunca.
- B A veces sí.
- C Me ocurre a diario.

2 ¿Estás tomando fármacos para controlar la tensión (también diuréticos)?

- A No.
- B Sí, desde hace poco.
- C Sí, desde hace tiempo.

3 ¿Sigues una dieta alta en proteínas?

- A No, mi dieta es equilibrada en nutrientes.
- B Me han dicho que adelgaza y por eso la hago antes del verano.
- C Siempre tomo mucha más carne que verdura.

4 ¿Tienes ataques de hambre que te llevan a picar varias veces en un día?

- A No me pasa nunca.
- B Algunos días, sí.
- C Los ataques de hambre (sin hambre "real") me pasan a diario y, aunque me lo propongo, no los controlo.

5 ¿Tienes colon irritable?

- A No.
- B Lo sospecho.
- C Sí, lo padezco.

6 ¿Cuántos vasos de agua bebes al día?

- A Entre 6 y 8.
- B Menos de 6.
- C Cuatro o menos.

7 ¿Sueles tomar alcohol?

- A Alguna vez.
- B Varias veces en semana.
- C Un poco cada día.

8 Tus niveles de glucosa...

- A Son normales.
- B A veces están alterados.
- C Estoy diagnosticada de prediabetes o diabetes.

9 Haz la prueba del llenado capilar.

- A Si presiono la palma de mi mano (con el dedo pulgar contrario) en menos de 5 segundos la piel vuelve a verse rosada.
- B Tarda 6-7 segundos.
- C Permanece un cerco blanco durante bastante más tiempo.

Si has marcado mayoría de respuestas "C", bebe más agua y toma más fruta y verdura

RESULTADOS

Mayoría de A Tienes equilibrio hídrico. Mantén la costumbre de beber 8 vasos de agua diarios y come frutas y vegetales frescos.

Mayoría de B Es probable que "te olvides" de beber con frecuencia o mantengas hábitos que te deshidratan. Revisalos a fondo.

Mayoría de C Seguramente tu deshidratación es "reparable", pero consulta con el médico si estás pálida o tu pulso se acelera.

10 ... Opellizca la piel del torso (parte superior) de tu mano:

- A Cuando la suelto vuelve enseguida a su sitio.
- B Tarda un poco, unos dos o tres segundos, en recolocarse.
- C Tarda más de 5 segundos en volver a su estado.

11 Has notado que el color de tu orina es...

- A Blanco.
- B Bastante amarillento.
- C Amarillo oscuro o amarillado.

12 ¿Tus pies suelen estar fríos?

- A Por lo general, no.
- B A veces sí.
- C Con mucha frecuencia y durante todas las épocas del año; también cuando hace calor.



Los zumos de fruta natural te hidratan y también te nutren