



Drink Water for Your Health.

Here are some helpful tips for staying hydrated when you are sick.

Your body needs water to work properly. It is important to drink enough fluids every day so that your body stays hydrated.

If you get sick and have diarrhea, vomiting and/or fever, you could become dehydrated. Dehydration happens when your body loses too much fluid.



Signs of dehydration include:

- Excessive thirst or dry mouth
- Fatigue and weakness
- Headaches
- Dark yellow urine may indicate dehydration



Signs of severe dehydration include:

- Dizziness or lightheadedness
- Inability to sweat or produce tears
- Sunken eyes
- Skin that doesn't "bounce back" when pinched

If you are showing any signs of severe dehydration, seek immediate medical care.



How to avoid dehydration when you are sick

- Drink plenty of water. If you can't keep fluids down, sip small amounts of water or suck on ice.
- Avoid caffeine and sugary drinks.
- Talk to your Primary Care Provider (PCP) about an over-the-counter oral rehydration solution to help you replace lost electrolytes (salt).
- Be sure that you or your caregiver can recognize signs of dehydration.



Call your Primary Care Provider (PCP) if

- You have severe vomiting or diarrhea, with or without fever.
- You have had diarrhea for 24 hours or more.
- You have bloody or black stools.
- You are an older adult or have a chronic illness and have any signs of dehydration.

If you have chronic heart failure or need to limit your fluids for other reasons, talk to your PCP about staying hydrated when you are sick.



Por su salud, beba agua.

Estos son algunos consejos útiles para mantenerse hidratado cuando está enfermo.

Su cuerpo necesita agua para funcionar correctamente. Es importante beber suficientes líquidos todos los días para que su cuerpo se mantenga hidratado.

Si usted se enferma y tiene diarrea, vómitos o fiebre, podría deshidratarse. La deshidratación ocurre cuando su cuerpo pierde demasiado líquido.



Los síntomas de deshidratación incluyen:

- Sed excesiva o boca seca
- Fatiga y debilidad
- Dolores de cabeza
- La orina de color amarillo oscuro puede ser un síntoma de deshidratación



Los síntomas de deshidratación severa incluyen:

- Mareos o vahídos
- Incapacidad de sudar o producir lágrimas
- Ojos hundidos
- Piel que no “rebota” cuando se pellizca

Si usted muestra síntomas de deshidratación grave, busque atención médica de inmediato.



Cómo evitar la deshidratación cuando está enfermo/a

- Beber mucha agua. Si no puede tolerar los líquidos, beba pequeñas cantidades de agua o chupe hielo.
- Evite la cafeína y las bebidas azucaradas.
- Consulte a su proveedor de atención primaria (PCP) sobre una solución de rehidratación oral de venta libre que le ayudará a reemplazar la pérdida de electrolitos (sal).
- Asegúrese de que usted o su cuidador pueden reconocer los síntomas de deshidratación.



Llame a un proveedor de atención primaria (PCP) si

- Tiene vómitos severos o diarrea, con o sin fiebre.
- Ha tenido diarrea durante 24 horas o más.
- Tiene heces con sangre o negras.
- Usted es un adulto mayor o tiene una enfermedad crónica y presenta síntomas de deshidratación.

Si tiene insuficiencia cardíaca crónica o debe limitar sus líquidos por otros motivos, pregunte a su PCP cómo mantenerse hidratado cuando usted está enfermo.