

- **Edad:** los bebés, niños y adultos mayores tienen un mayor riesgo de deshidratación.
- **Enfermedad crónica:** las personas con diabetes, enfermedad renal o que toman medicamentos que hacen que orinen más pueden tener problemas para tomar suficientes líquidos.
- **Ejercicio físico:** las personas que hacen ejercicio pierden más líquidos a través del sudor.
- [Cambios en la memoria, el razonamiento y la concentración](#)⁶ (problemas cognitivos): las personas con problemas cognitivos tienen más probabilidades de no ingerir suficientes líquidos.

¿Cuáles son los síntomas de la deshidratación?

No siempre es fácil saber si estamos deshidratados. Estos son algunos de los síntomas comunes de la deshidratación.

- [Boca y labios secos que causan dificultad para hablar](#)⁷
- Sed
- Mareos o debilidad
- Lengua hinchada, agrietada o seca
- Piel reseca o piel que se mantiene elevada (no vuelve a su posición normal) después de haberla pellizcado levemente
- [Temperatura corporal más alta de lo normal](#)⁸ con o sin escalofríos
- Dolor de cabeza
- [Pérdida de peso](#)⁹
- Orina oscura (pis) u orinar menos
- Ojos hundidos
- [Falta de apetito](#)¹⁰ y sed (las personas deshidratadas pueden sentir menos hambre y sed)

bebida de rehidratación oral para ayudar a reemplazar los líquidos, el azúcar y los electrolitos.

Para las personas que no pueden tomar suficiente líquido por vía oral, el equipo de

- Tiene vómitos, diarrea, fiebre o dificultad para tragar durante más de 24 horas
- Su orina es muy oscura o muy poca, o no puede orinar durante 8 horas o más

Llame al 911 o vaya a la sala de urgencias si la persona que está deshidratada:

- Se marea, está débil o se desmaya al ponerse de pie
- Presenta confusión o se siente desorientada
- Tiene convulsiones
- Tiene el ritmo cardíaco acelerado

Hyperlinks

1. www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/efectos-secundarios/problemas-alimentarios/nauseas-y-vomito.html
2. www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/efectos-secundarios/cambios-urniarios-y-de-excrecion/diarrea.html
3. www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/efectos-secundarios/infecciones/fiebre.html
4. www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/efectos-secundarios/recuentos-sanguineos-bajos/sangrado.html
5. www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/efectos-secundarios/problemas-alimentarios/problemas-de-deglucion.html
6. www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/efectos-secundarios/cambios-pensamiento-y-memoria.html
7. www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/efectos-secundarios/problemas-alimentarios/resequedad-de-la-boca.html
8. www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/efectos-secundarios/infecciones/fiebre.html
9. www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/efectos-secundarios/problemas-alimentarios/cambios-en-el-peso.html
10. www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/efectos-secundarios/problemas-alimentarios/falta-de-apetito.html
11. www.cancer.org/es/cancer/contenido-medico-y-de-salud-en-cancer-org.html

Referencias

American Society of Clinical Oncology. Dehydration. Cancer.net. Accessed on February 16, 2024.

Bethancourt HJ, Kenney WL, Almeida DM, Rosinger AY. Cognitive performance in relation to hydration status and water intake among older adults, NHANES 2011-2014. *Eur J Nutr.* 2020;59(7):3133-3148.

Sterns RH. Etiology, clinical manifestations, and diagnosis of volume depletion in adults. In, UpToDate, Emmett M (Ed), UpToDate. Accessed at uptodate.com on February 16, 2024.

Sterns RH. Maintenance and replacement fluid therapy in adults. In, UpToDate, Emmett M (Ed), UpToDate. Accessed at uptodate.com on February 16, 2024.

Taylor K, Jones EB. Adult Dehydration. [Updated 2022 Oct 3]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-. Accessed at <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK555956/> on April 3, 2024.

Actualización más reciente: junio 26, 2024

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la American Cancer Society (<https://www.cancer.org/es/cancer/contenido-medico-y-de-salud-en-cancer-org.html>)

11

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

La información médica de la American Cancer Society está protegida bajo la ley *Copyright* sobre derechos de autor. Para solicitudes de reproducción, por favor refiérase a nuestra Política de Uso de Contenido (www.cancer.org/about-us/policies/content-usage.html) (información disponible en inglés).

cancer.org | 1.800.227.2345