

# Dehydration

Dehydration occurs when you lose more fluid than you take in, and your body does not have enough water and other fluids to carry out its normal functions. Your system literally dries out. Next to oxygen, water is the nutrient most needed for life.

## Causes:

- Diarrhea
- Vomiting
- Fever
- Exposure to heat and sun
- Excessive sweating
- Excessive exercise
- Medications, including Diuretics (water pills) and Laxatives
- Fluid imbalance caused by illnesses, such as:
  - *Diabetes Mellitus*
  - *Diabetes Insipidus*
  - *Lung disease*
  - *Kidney problems*
  - *Burns*

The best indicator for dehydration is the color of your urine: Clear or light-colored urine means you are well hydrated, whereas a dark yellow or amber color usually signals dehydration. Note: Thirst is not always a reliable gauge of your need for water, especially in children and older adults.

## Steps to prevention:

Take water breaks throughout the day.  
Carry a bottle of water with you.  
Drink a beverage with each meal.  
Drink more when exercising.  
Drink a full glass of water if you need to take a pill.  
Consider foods as sources of water, too.  
Keep cool.

# Dehydration

Dehydration occurs when you lose more fluid than you take in, and your body does not have enough water and other fluids to carry out its normal functions. Your system literally dries out. Next to oxygen, water is the nutrient most needed for life.

## Causes:

- Diarrhea
- Vomiting
- Fever
- Exposure to heat and sun
- Excessive sweating
- Excessive exercise
- Medications, including Diuretics (water pills) and Laxatives
- Fluid imbalance caused by illnesses, such as:
  - *Diabetes Mellitus*
  - *Diabetes Insipidus*
  - *Lung disease*
  - *Kidney problems*
  - *Burns*

The best indicator for dehydration is the color of your urine: Clear or light-colored urine means you are well hydrated, whereas a dark yellow or amber color usually signals dehydration. Note: Thirst is not always a reliable gauge of your need for water, especially in children and older adults.

## Steps to prevention:

Take water breaks throughout the day.  
Carry a bottle of water with you.  
Drink a beverage with each meal.  
Drink more when exercising.  
Drink a full glass of water if you need to take a pill.  
Consider foods as sources of water, too.  
Keep cool.

# Dehydration

Dehydration occurs when you lose more fluid than you take in, and your body does not have enough water and other fluids to carry out its normal functions. Your system literally dries out. Next to oxygen, water is the nutrient most needed for life.

## Causes:

- Diarrhea
- Vomiting
- Fever
- Exposure to heat and sun
- Excessive sweating
- Excessive exercise
- Medications, including Diuretics (water pills) and Laxatives
- Fluid imbalance caused by illnesses, such as:
  - *Diabetes Mellitus*
  - *Diabetes Insipidus*
  - *Lung disease*
  - *Kidney problems*
  - *Burns*

The best indicator for dehydration is the color of your urine: Clear or light-colored urine means you are well hydrated, whereas a dark yellow or amber color usually signals dehydration. Note: Thirst is not always a reliable gauge of your need for water, especially in children and older adults.

## Steps to prevention:

Take water breaks throughout the day.  
Carry a bottle of water with you.  
Drink a beverage with each meal.  
Drink more when exercising.  
Drink a full glass of water if you need to take a pill.  
Consider foods as sources of water, too.  
Keep cool.

Tom Green County  
Partnership  
FOR Better  
Health.

Tom Green County  
Partnership  
FOR Better  
Health.

Tom Green County  
Partnership  
FOR Better  
Health.

# Dehydration

Dehydration occurs when you lose more fluid than you take in, and your body does not have enough water and other fluids to carry out its normal functions. Your system literally dries out. Next to oxygen, water is the nutrient most needed for life.

## Causes:

- Diarrhea
- Vomiting
- Fever
- Exposure to heat and sun
- Excessive sweating
- Excessive exercise
- Medications, including Diuretics (water pills) and Laxatives
- Fluid imbalance caused by illnesses, such as:
  - *Diabetes Mellitus*
  - *Diabetes Insipidus*
  - *Lung disease*
  - *Kidney problems*
  - *Burns*

The best indicator for dehydration is the color of your urine: Clear or light-colored urine means you are well hydrated, whereas a dark yellow or amber color usually signals dehydration. Note: Thirst is not always a reliable gauge of your need for water, especially in children and older adults.

## Steps to prevention:

Take water breaks throughout the day.  
Carry a bottle of water with you.  
Drink a beverage with each meal.  
Drink more when exercising.  
Drink a full glass of water if you need to take a pill.  
Consider foods as sources of water, too.  
Keep cool.

# Dehydration

Dehydration occurs when you lose more fluid than you take in, and your body does not have enough water and other fluids to carry out its normal functions. Your system literally dries out. Next to oxygen, water is the nutrient most needed for life.

## Causes:

- Diarrhea
- Vomiting
- Fever
- Exposure to heat and sun
- Excessive sweating
- Excessive exercise
- Medications, including Diuretics (water pills) and Laxatives
- Fluid imbalance caused by illnesses, such as:
  - *Diabetes Mellitus*
  - *Diabetes Insipidus*
  - *Lung disease*
  - *Kidney problems*
  - *Burns*

The best indicator for dehydration is the color of your urine: Clear or light-colored urine means you are well hydrated, whereas a dark yellow or amber color usually signals dehydration. Note: Thirst is not always a reliable gauge of your need for water, especially in children and older adults.

## Steps to prevention:

Take water breaks throughout the day.  
Carry a bottle of water with you.  
Drink a beverage with each meal.  
Drink more when exercising.  
Drink a full glass of water if you need to take a pill.  
Consider foods as sources of water, too.  
Keep cool.

# Dehydration

Dehydration occurs when you lose more fluid than you take in, and your body does not have enough water and other fluids to carry out its normal functions. Your system literally dries out. Next to oxygen, water is the nutrient most needed for life.

## Causes:

- Diarrhea
- Vomiting
- Fever
- Exposure to heat and sun
- Excessive sweating
- Excessive exercise
- Medications, including Diuretics (water pills) and Laxatives
- Fluid imbalance caused by illnesses, such as:
  - *Diabetes Mellitus*
  - *Diabetes Insipidus*
  - *Lung disease*
  - *Kidney problems*
  - *Burns*

The best indicator for dehydration is the color of your urine: Clear or light-colored urine means you are well hydrated, whereas a dark yellow or amber color usually signals dehydration. Note: Thirst is not always a reliable gauge of your need for water, especially in children and older adults.

## Steps to prevention:

Take water breaks throughout the day.  
Carry a bottle of water with you.  
Drink a beverage with each meal.  
Drink more when exercising.  
Drink a full glass of water if you need to take a pill.  
Consider foods as sources of water, too.  
Keep cool.

Tom Green County  
Partnership  
FOR Better  
Health.

Tom Green County  
Partnership  
FOR Better  
Health.

Tom Green County  
Partnership  
FOR Better  
Health.

# La Deshidratación

La deshidratación ocurre cuando uno pierde más líquidos de lo que consume, y el cuerpo no tiene suficiente agua y otros líquidos para llevar acabo sus funciones normales. El sistema literalmente se seca. Junto al oxígeno, el agua es el nutrientes más necesitado para vivir.

## Causas:

- Diarrea, Vómito o Calentura
- Exposición al calor y sol
- Sudor excesivo
- Ejercicio excesivo
- Medicamento, incluyendo diuréticos (pastillas de agua) y laxantes
- Desequilibrio en líquidos causado por enfermedades, tales como:
  - *Diabetes mellitus*
  - *Diabetes insípida*
  - *Enfermedad de los pulmones*
  - *Problemas de riñones*
  - *Quemaduras*

La lejas indicación de deshidratación es el color de los orines: claro o casi claro significa que esta bien hidratación, mientras que los de color amarillo oscuro o ámbar rojo por lo general señala deshidratación. **Notar:** La sed no siempre es indicador confiable de la necesidad que tiene el cuerpo de agua, especialmente en los niños o personas mayores.

## Prevención:

- Tome quebradas durante el día para tomar agua.
- Lleve consigo una botella de agua.
- Tome algo líquidos con cada comida.
- Tome más agua cuando este haciendo ejercicio.
- Tome un vaso lleno de agua si necesita tomarse una pastilla.
- Considere las comidas como fuentes de agua también.
- Mantengase fresco.

# La Deshidratación

La deshidratación ocurre cuando uno pierde más líquidos de lo que consume, y el cuerpo no tiene suficiente agua y otros líquidos para llevar acabo sus funciones normales. El sistema literalmente se seca. Junto al oxígeno, el agua es el nutrientes más necesitado para vivir.

## Causas:

- Diarrea, Vómito o Calentura
- Exposición al calor y sol
- Sudor excesivo
- Ejercicio excesivo
- Medicamento, incluyendo diuréticos (pastillas de agua) y laxantes
- Desequilibrio en líquidos causado por enfermedades, tales como:
  - *Diabetes mellitus*
  - *Diabetes insípida*
  - *Enfermedad de los pulmones*
  - *Problemas de riñones*
  - *Quemaduras*

La lejas indicación de deshidratación es el color de los orines: claro o casi claro significa que esta bien hidratación, mientras que los de color amarillo oscuro o ámbar rojo por lo general señala deshidratación. **Notar:** La sed no siempre es indicador confiable de la necesidad que tiene el cuerpo de agua, especialmente en los niños o personas mayores.

## Prevención:

- Tome quebradas durante el día para tomar agua.
- Lleve consigo una botella de agua.
- Tome algo líquidos con cada comida.
- Tome más agua cuando este haciendo ejercicio.
- Tome un vaso lleno de agua si necesita tomarse una pastilla.
- Considere las comidas como fuentes de agua también.
- Mantengase fresco.

# La Deshidratación

La deshidratación ocurre cuando uno pierde más líquidos de lo que consume, y el cuerpo no tiene suficiente agua y otros líquidos para llevar acabo sus funciones normales. El sistema literalmente se seca. Junto al oxígeno, el agua es el nutrientes más necesitado para vivir.

## Causas:

- Diarrea, Vómito o Calentura
- Exposición al calor y sol
- Sudor excesivo
- Ejercicio excesivo
- Medicamento, incluyendo diuréticos (pastillas de agua) y laxantes
- Desequilibrio en líquidos causado por enfermedades, tales como:
  - *Diabetes mellitus*
  - *Diabetes insípida*
  - *Enfermedad de los pulmones*
  - *Problemas de riñones*
  - *Quemaduras*

La lejas indicación de deshidratación es el color de los orines: claro o casi claro significa que esta bien hidratación, mientras que los de color amarillo oscuro o ámbar rojo por lo general señala deshidratación. **Notar:** La sed no siempre es indicador confiable de la necesidad que tiene el cuerpo de agua, especialmente en los niños o personas mayores.

## Prevención:

- Tome quebradas durante el día para tomar agua.
- Lleve consigo una botella de agua.
- Tome algo líquidos con cada comida.
- Tome más agua cuando este haciendo ejercicio.
- Tome un vaso lleno de agua si necesita tomarse una pastilla.
- Considere las comidas como fuentes de agua también.
- Mantengase fresco.

Tom Green County  
Partnership  
FOR Better  
Health.

Tom Green County  
Partnership  
FOR Better  
Health.

Tom Green County  
Partnership  
FOR Better  
Health.

# La Deshidratación

La deshidratación ocurre cuando uno pierde más líquidos de lo que consume, y el cuerpo no tiene suficiente agua y otros líquidos para llevar acabo sus funciones normales. El sistema literalmente se seca. Junto al oxígeno, el agua es el nutrientes más necesitado para vivir.

## Causas:

- Diarrea, Vómito o Calentura
- Exposición al calor y sol
- Sudor excesivo
- Ejercicio excesivo
- Medicamento, incluyendo diuréticos (pastillas de agua) y laxantes
- Desequilibrio en líquidos causado por enfermedades, tales como:
  - *Diabetes mellitus*
  - *Diabetes insípida*
  - *Enfermedad de los pulmones*
  - *Problemas de riñones*
  - *Quemaduras*

La lejas indicación de deshidratación es el color de los orines: claro o casi claro significa que esta bien hidratación, mientras que los de color amarillo oscuro o ámbar rojo por lo general señala deshidratación. **Notar:** La sed no siempre es indicador confiable de la necesidad que tiene el cuerpo de agua, especialmente en los niños o personas mayores.

## Prevención:

- Tome quebradas durante el día para tomar agua.
- Lleve consigo una botella de agua.
- Tome algo líquidos con cada comida.
- Tome más agua cuando este haciendo ejercicio.
- Tome un vaso lleno de agua si necesita tomarse una pastilla.
- Considere las comidas como fuentes de agua también.
- Mantengase fresco.

# La Deshidratación

La deshidratación ocurre cuando uno pierde más líquidos de lo que consume, y el cuerpo no tiene suficiente agua y otros líquidos para llevar acabo sus funciones normales. El sistema literalmente se seca. Junto al oxígeno, el agua es el nutrientes más necesitado para vivir.

## Causas:

- Diarrea, Vómito o Calentura
- Exposición al calor y sol
- Sudor excesivo
- Ejercicio excesivo
- Medicamento, incluyendo diuréticos (pastillas de agua) y laxantes
- Desequilibrio en líquidos causado por enfermedades, tales como:
  - *Diabetes mellitus*
  - *Diabetes insípida*
  - *Enfermedad de los pulmones*
  - *Problemas de riñones*
  - *Quemaduras*

La lejas indicación de deshidratación es el color de los orines: claro o casi claro significa que esta bien hidratación, mientras que los de color amarillo oscuro o ámbar rojo por lo general señala deshidratación. **Notar:** La sed no siempre es indicador confiable de la necesidad que tiene el cuerpo de agua, especialmente en los niños o personas mayores.

## Prevención:

- Tome quebradas durante el día para tomar agua.
- Lleve consigo una botella de agua.
- Tome algo líquidos con cada comida.
- Tome más agua cuando este haciendo ejercicio.
- Tome un vaso lleno de agua si necesita tomarse una pastilla.
- Considere las comidas como fuentes de agua también.
- Mantengase fresco.

# La Deshidratación

La deshidratación ocurre cuando uno pierde más líquidos de lo que consume, y el cuerpo no tiene suficiente agua y otros líquidos para llevar acabo sus funciones normales. El sistema literalmente se seca. Junto al oxígeno, el agua es el nutrientes más necesitado para vivir.

## Causas:

- Diarrea, Vómito o Calentura
- Exposición al calor y sol
- Sudor excesivo
- Ejercicio excesivo
- Medicamento, incluyendo diuréticos (pastillas de agua) y laxantes
- Desequilibrio en líquidos causado por enfermedades, tales como:
  - *Diabetes mellitus*
  - *Diabetes insípida*
  - *Enfermedad de los pulmones*
  - *Problemas de riñones*
  - *Quemaduras*

La lejas indicación de deshidratación es el color de los orines: claro o casi claro significa que esta bien hidratación, mientras que los de color amarillo oscuro o ámbar rojo por lo general señala deshidratación. **Notar:** La sed no siempre es indicador confiable de la necesidad que tiene el cuerpo de agua, especialmente en los niños o personas mayores.

## Prevención:

- Tome quebradas durante el día para tomar agua.
- Lleve consigo una botella de agua.
- Tome algo líquidos con cada comida.
- Tome más agua cuando este haciendo ejercicio.
- Tome un vaso lleno de agua si necesita tomarse una pastilla.
- Considere las comidas como fuentes de agua también.
- Mantengase fresco.

Tom Green County  
Partnership  
FOR Better  
Health.

Tom Green County  
Partnership  
FOR Better  
Health.

Tom Green County  
Partnership  
FOR Better  
Health.