



ESCUELA UNIVERSIDAD DEL SURESTE

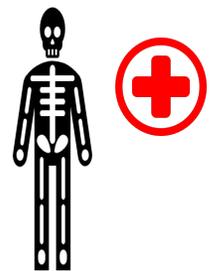
ALUMNA: *Britanny Alejandra Santos Correa*

CATEDRÁTICO: *Dra. Axel*

GRUPO UNICO

Primer semestre

ANTROPOLOGIA MEDICA



PLAN DE HIDRATACION

Deberán realizar un resumen sobre Plan de Hidratación oral y deben realizar un

ejemplo de caso clínico donde requieran alguno de los planes.

¿Qué son los planes de hidratación de la OMS?

Los planes de hidratación de la OMS (Organización Mundial de la Salud) se definen según esta entidad como un conjunto de conductas y medidas a seguir cuya finalidad es restablecer y mantener el equilibrio hidroeléctrico de un individuo. También son llamados planes de rehidratación.

La actividad física frecuente y una dieta sana son importantes para envejecer de forma saludable. Sin embargo, con frecuencia nos olvidamos de que el agua es una necesidad básica para el cuerpo, y eso da lugar a la deshidratación.

Para envejecer saludablemente, es fundamental:

- 1. Realizar actividad física regular*
- 2. Seguir una dieta equilibrada*
- 3. Mantenerse hidratado*

El cuerpo pierde 2-3 cuartos de galón de agua diario por:

- Sudoración*
- Exhalación*
- Eliminación de residuos*

La hidratación es crucial para envejecer saludablemente. Nuestro cuerpo pierde aproximadamente 2-3 cuartos de galón de agua al día a través del sudor, la exhalación y la eliminación de residuos. Para mantenernos hidratados, es fundamental consumir alimentos ricos en agua como verduras de hoja, frutas y hortalizas, y beber suficiente agua diariamente. Las bebidas con cafeína, aunque no deshidratan, pueden aumentar la orina y no deben ser la principal fuente de hidratación. Un adecuado nivel de hidratación mejora el rendimiento físico, reduce el riesgo de enfermedades crónicas y promueve una vida saludable.

PLANES DE HIDRATACION

Brittany

A Para pacientes con enfermedad diarreica sin deshidratación con atención en el hogar 

Caso sin deshidratación

4 evacuaciones en 24 hrs
No Vómito
Sin signos clínicos de deshidratación

- 1. Continuar con alimentación habitual
- 2. Aumentar la ingesta de líquidos y hacer uso del vido suero oral (VSO)
- 3. Capacitación para identificar signos de deshidratación.

B Para pacientes con diarrea y deshidratación con atención en la unidad de Salud 

Administrar VSO 100 ml/kg, en dosis fraccionadas cada 30 min durante 4 hrs.
Si hay vómito, esperar 10 min y reintentar.



Si no hay mejora



Es rehidratación

C Para pacientes con choque hipovolémico por deshidratación

Administrar líquidos vía Intra venosa, con solución Protam, o alguna otra isotonica al 0.9%



- Caso con Deshidratación
- Irritabilidad
 - Ojos hundidos
 - Boca seca
 - Respiración rápida
 - Elasticidad en piel
 - Pulso rápido
 - llenado capilar

- Shock
- Inconsciencia
 - Pulso debil
 - No puede beber
 - llenado capilar lento

Primera Hora 50 ml/kg	Segunda Hora 25 ml/kg	Tercer Hora 25 ml/kg
--------------------------	--------------------------	-------------------------

CASO CLINICO: *plan de hidratación*

NOMBRE DEL PACIENTE: *Marlene Díaz Velasco*

EDAD: *14 años*

SEXO: *femenino*

FECHA DE NACIMIENTO: *22 de marzo del 2010*

DIRECCION: *calle 12, no. 34, urbanización Los Álamos, ciudad de México, cp. 11550*

TELEFONO: *551234 5678*

CORREO ELECTRONICO: [*marlendiaz35@gmail.com*](mailto:marlendiaz35@gmail.com)

OCUPACION/ACTIVIDAD: *estudiante y jugadora de futbol*

ESTADO CIVIL: *soltera*

SINTOMAS

- *Sed excesiva*
- *Mareos*
- *Cansancio muscular*
- *Orina oscura*

EXAMEN FISICO/SIGNOS VITALES

- *Peso. 55 kg*
- *Estatura: 1,65 cm*
- *Frecuencia cardiaca: 120 ppm*
- *Presión arterial: 100/60 mmHg*
- *Temperatura: 37°C*
- *Respiración 20 rpm*

ANTECEDENTES PATOLOGICOS

Padre de la paciente es de mediana edad con hipertensión arterial y

colesterol alto, No recibe tratamiento

Madre: diabetes tipo dos y obesidad

Hermano: no hay antecedentes relevantes

Abuelos:

Paternos: el abuelo murió de un infarto de miocardio a los 60 años y la abuela de cáncer de mama a los 55 años,

Maternos: el abuelo tiene diabetes tipo dos y la abuela no tiene antecedentes relevantes.

ANTECEDENTES MEDICOS

No hay antecedentes relevantes, no presenta ninguna alergia y no está tomando medicamentos.

Paciente femenino de 14 años de edad, llega la clínica acompañada de su madre, se presenta cansada y débil, con ojeras y piel pálida. Su cabello esta despeinado y su ropa esta sudada, se muestra algo preocupada y un poco asustada, pero decide cooperar con su caso.

HISTORIA CLINICA

La madre de marlene informa que su hija ha estado entrenando intensamente para el equipo de futbol y ha estado experimentando síntomas de deshidratación durante los últimos días.

Marlene es una jugadora de 14 años que ha estado entrenando intensamente durante los últimos 6 meses. Ella ha estado trabajando muy duro para mejorar su condición física y técnica con la esperanza de que pueda ser seleccionada para el equipo nacional juvenil.

ANTECEDENTES

6 meses atrás, marlene comenzó a entrenar con un entrenador nuevo que enfatizaba lo importante que es la condición física, 3 meses atrás marlene

aumento su frecuencia de entrenamiento a 4 veces por semana con sesiones de dos horas cada una.

Después 2 meses atrás, ella comenzó a sentirse cansada y sedienta después de los entrenamientos, pero no le tomó importancia pensando que no sería nada grave, ya una semana antes del suceso tuvo un entrenamiento especialmente intenso y no bebió suficiente agua durante u después de la sesión.

El mero día del incidente, Marlene despertó sintiéndose mareada y con dolor de cabeza, durante el entrenamiento se sentía débil y cansada y finalmente se derrumbó en el campo.

DIAGNOSTICO

Deshidratación moderada

(6/10 % de pérdida de peso corporal)

DIAGNOSTICO SECUNDARIO

- Agotamiento físico
- Hipotensión ortostática

Marlene demuestra signos de deshidratación moderada pero no demuestra signos de deshidratación severa ni complicaciones graves.

PLAN DE HIDRATACION (recomendaciones)

Hidratación diaria

- *Beber al menos 8-10 vasos de agua al día (2 Litros)*
- *Incluir bebidas con electrolitos (como jugo de frutas o bebidas deportivas) dos 3 veces al día.*

Durante el entrenamiento

- *Beber 200-300 ml de agua con electrolitos cada 15-20 minutos durante el entrenamiento*
- *Ajustar la cantidad según la duración e intensidad el entrenamiento*

Seguimiento

Monitorear su estado durante y después del entrenamiento

Evitar bebidas con cafeína y azúcar con respecto a sus antecedentes patológicos

Finalmente, una evaluación continua en la que se revise el progreso de marlene y considerar una consulta con un especialista en medicina deportiva si es necesario.

Y recetándole vida suero oral

PREPARACIÓN DEL VIDA SUERO ORAL

- 1 Lava tus manos.
- 2 Hierve el agua por **5 minutos** a partir de que empiece a burbujear o usa agua purificada.
- 3 Deja enfriar y mide 1 litro de agua.
- 4 Vacía un sobre de **Vida Suero Oral** en el agua y disuelve el polvo.
- 5 Sirve el suero en una taza y da con cuchara o con gotero.
- 6 Desecha después de **24 horas** y prepara uno nuevo.

INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SIGUENOS EN www.imss.gob.mx

FUENTES:

[https://www.lifeder.com/planes-hidratacion-oms/#:~:text=Los%20planes%20de%20EE%80%80hidrataci%C3%B3n%EE%80%81%20de%20la%20OMS\(Organizaci%C3%B3n](https://www.lifeder.com/planes-hidratacion-oms/#:~:text=Los%20planes%20de%20EE%80%80hidrataci%C3%B3n%EE%80%81%20de%20la%20OMS(Organizaci%C3%B3n)

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://>

www.hhs.texas.gov/sites/default/files/documents/services/health/texercise/importance-of-hydration-es.pdf&ved=2ahUKEwjP1PnkyfqIAxX9ke4BHSdtCZAQFnoECE4QBQ&usg=AOuVaw0vxak3SPGfnSCSHzfW8Pq9

Los datos del paciente son completamente inventados.