

TIP 1 :RETENCIÓN DE LÍQUIDOS

LA RETENCIÓN DE LIQUIDOS: QUÉ ES Y COMO ACABAR CON ELLA

A veces se aumenta de peso muy rápidamente (de un día para otro) .Puede ser que se deba a la retención de líquidos.

La retención de líquidos es una acumulación excesiva de líquido en los tejidos corporales. Aunque el cuerpo tiene una capacidad muy limitada para almacenar agua, puede haber cierta retención de líquidos en extremidades y otras zonas. El agua debe ser ingerida diariamente en cantidad aproximadamente igual a la que se pierde. Lo más habitual unos 2 litros de agua al día.

¿Cómo se si tengo retención de líquidos?

Hinchazón de las manos, piernas y tobillos, aumento localizado de la zona abdominal y la disminución de la micción son síntomas de retención de líquidos.

Las causas más frecuentes de retención de líquidos son;

- *Cambios hormonales*, tomar anticonceptivos u otros medicamentos, la propia menstruación y tener problemas circulatorios.
- Una mala alimentación unida al sedentarismo también puede dar lugar a la retención de líquidos.
- Tener sobrepeso también puede hacer que sea más fácil acumular más líquidos en el organismo .

¿Qué hacer para prevenir la retención de líquidos?

- Toma diuréticos naturales como piña, Bebida de Aloe Vera, Bebida de hierbas.
- *Toma más alimentos ricos en potasio*: plátanos, tomates, champiñones, espinacas, acelgas, niscalos, aguacate, coles, patata, chirimoya, frutos secos, etc.
- *Sustituye el café por el té, ya que es más diurético*.
- Bebe más agua.
- Reduce los alimentos ricos en sal como: alimentos en conserva , snacks salados, salsas, quesos curados y refrescos.
- Haz ejercicio con regularidad.
- Mantén posturas que favorezcan la circulación sanguínea.