Publicado en Ciudad de México el 02/11/2020

# [Alertan expertos en salud sobre riesgos de falsas bebidas rehidratantes durante la temporada invernal](http://www.notasdeprensa.es)

## Ante el riesgo de deshidratación que implican las bajas temperaturas, el viento frío y las variaciones de humedad de la temporada epidemiológica invernal, es importante que la población reconozca los primeros síntomas de esa condición e identifique la publicidad engañosa y los riesgos de las falsas bebidas rehidratantes

 “Las bajas temperaturas disminuyen el deseo de beber agua, pero elevan el gasto energético, el deseo de orinar y la pérdida de líquidos respiratorios. Esto aumenta el riesgo de deshidratación, la cual se expresa mediante sed, boca seca, dolor de cabeza y en casos graves mediante confusión, mareos, latidos cardíacos rápidos, ojos hundidos y respiración acelerada”, explicó el Dr. Miguel Ángel Gómez Sámano, endocrinólogo con especialidad en Medicina Interna. Para evitarlo, la Secretaría de Salud recomienda beber una media de ocho vasos de agua natural por día dependiendo de la edad, género, actividad y estado fisiológico. También se puede utilizar un suero oral de grado médico avalado por la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (COFEPRIS). “Es importante asegurarse de que sea un verdadero suero oral con el balance ideal de electrolitos como sodio, potasio, calcio y magnesio; y glucosa. Ésta promueve el transporte de sodio y agua al interior de la célula para facilitar la rehidratación. Si no los contiene es solo una bebida refrescante que lejos de hidratarnos, va a causar deshidratación”, aclaró Guadalupe Montes Casillas, experta en Nutrición Clínica y maestra en Ciencias de la Salud por el Instituto Politécnico Nacional (IPN). En este sentido la Química Farmacobióloga Luisa Fernanda Castro Pantoja recomendó mantenerse alertas para detectar la publicidad engañosa de bebidas que se promueven como sueros rehidratantes sin serlo. Explicó que acuerdo con la Ley General de Salud, artículo 226 fracción VI, los electrolitos orales son medicamentos que no requieren receta médica y que pueden expenderse en otros establecimientos que no sean farmacias; por lo tanto, al ser medicamentos del grupo seis no deben cumplir con las normas de etiquetado de la NOM-051 y no ostentan octágonos de advertencia en sus etiquetas. “A diferencia de un suero de grado médico, hay bebidas saborizadas supuestamente rehidratantes que no cuentan con glucosa o electrolitos en las cantidades necesarias para hidratarnos. De hecho, no tienen número de registro sanitario y su etiquetado se rige por la NOM 051, por lo tanto, van a tener octágonos de advertencia en su etiqueta”, aclaró. La experta en regulación sanitaria dijo que el artículo 22 del Reglamento de la Ley General de Salud en materia de publicidad indica que las bebidas no pueden declarar propiedades que no puedan comprobar o que son útiles para prevenir, aliviar, tratar o curar una enfermedad, trastorno o estado fisiológico, como la deshidratación. “Por ello, las bebidas saborizadas adicionadas con electrolitos y que no tienen glucosa en su formulación no deben tener leyendas que les atribuyan propiedades como las ya mencionadas. Si lo hacen engañan al consumidor, violan la ley y ponen en riesgo la salud al prometer cosas que no cumplirán”, aseveró. Agregó que leer la etiqueta de los productos es fundamental para preservar la salud y evitar daños de bolsillo. “No es lo mismo usar una bebida refrescante que falsamente dice cumplir los objetivos de un suero, que rehidratarse con una solución de grado médico avalada por Cofepris. El resultado nunca será el mismo, por eso hay leer las etiquetas”, añadió. "Recuerda que la temporada invernal en términos epidemiológicos está en curso y que lo más importante es el cuidado de la salud. Protégete. Cuida la salud y lo que consumes".

**Datos de contacto:**

Erika Uribe

5514517906

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/alertan-expertos-en-salud-sobre-riesgos-de](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Medicina Nutrición Sociedad Infantil Ciudad de México



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)