

# Los nutricionistas advierten de que el alcohol agrava el riesgo de sufrir golpes de calor

- El Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) recuerda que el alcohol favorece la deshidratación y dificulta la capacidad del organismo para regular su temperatura, aumentando el riesgo de sufrir un golpe de calor durante los meses de verano
- Los dietistas-nutricionistas insisten en que ninguna bebida alcohólica hidrata y recuerdan que la recomendación sanitaria sigue siendo el consumo cero de alcohol, ya que no existe una cantidad segura para la salud
- Beber agua de forma frecuente, no esperar a tener sed, aumentar el consumo de frutas y verduras y evitar el ejercicio físico intenso durante las horas centrales del día son algunas de las principales recomendaciones para prevenir la deshidratación

**València, 9 de julio de 2026-** Con la llegada del verano y el aumento de las temperaturas, el riesgo de sufrir deshidratación y golpes de calor se incrementa de forma considerable. En este contexto, el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) ha recordado que el consumo de alcohol agrava todavía más este riesgo, al favorecer la pérdida de líquidos y dificultar que el organismo pueda regular correctamente su temperatura corporal.

"La falsa creencia de que una cerveza bien fría o un tinto de verano ayudan a combatir el calor sigue muy presente en nuestra sociedad, cuando ocurre precisamente lo contrario. El alcohol tiene un efecto diurético que aumenta la pérdida de agua y electrolitos a través de la orina y favorece la deshidratación, un problema que puede derivar en un golpe de calor si además nos encontramos expuestos a altas temperaturas", explica Maite Navarro, presidenta del CODiNuCoVa.

Desde el Colegio recuerdan, además, que el alcohol no solo supone un riesgo añadido durante el verano, sino que su consumo tiene consecuencias para la salud durante todo el año. "La recomendación sanitaria es clara: no existe una cantidad segura de alcohol. Cualquier consumo implica riesgos para la salud y, durante los meses de calor, estos efectos pueden verse agravados por el mayor riesgo de deshidratación", señala Navarro.

**La hidratación empieza antes de tener sed**

Los dietistas-nutricionistas recuerdan que uno de los errores más frecuentes es esperar a tener sensación de sed para beber agua. Sin embargo, cuando aparece la sed el organismo ya ha comenzado a perder parte del agua que necesita para funcionar correctamente.

"Durante el verano debemos hidratarnos de forma constante, aunque no tengamos sed. También es importante aumentar la ingesta de líquidos cuando realizamos ejercicio físico o permanecemos mucho tiempo al aire libre. Para ello es importante que salgamos de casa siempre con una botella de agua, especialmente las personas mayores, embarazadas o niños, que son siempre población de mayor riesgo", indica la presidenta del CODiNuCoVa.

Como recomendación general, los expertos aconsejan consumir entre 1,5 y 2 litros de líquidos al día, adaptando esta cantidad a factores como la edad, la actividad física o las condiciones ambientales.

Desde el CODiNuCoVa indican que una correcta hidratación no depende únicamente de lo que bebemos. Los alimentos ricos en agua desempeñan también un papel importante para mantener el organismo hidratado durante los meses de verano.

Por ello, recomiendan aumentar el consumo de frutas y verduras frescas y de temporada como sandía, melón, melocotón, tomate o pepino, además de otras preparaciones como gazpachos o cremas frías. "Además de aportar agua, estos alimentos proporcionan vitaminas, minerales y otros nutrientes esenciales que contribuyen al buen funcionamiento del organismo", explica Navarro.

### **Síntomas de deshidratación**

Los primeros síntomas de una hidratación insuficiente pueden ser dolor de cabeza, mareos, cansancio, boca seca, irritabilidad, pérdida de apetito o disminución de la cantidad de orina. Si la deshidratación progresa, pueden aparecer alteraciones de la conciencia, fiebre elevada, convulsiones o un golpe de calor.

"La hidratación es una de las medidas más sencillas y eficaces para proteger nuestra salud durante el verano. Priorizar el agua, consumir alimentos frescos ricos en agua y evitar el alcohol puede marcar la diferencia entre disfrutar del verano o sufrir un problema de salud perfectamente prevenible", explica Maite Navarro.

La corporación colegial recuerda que las personas mayores, las mujeres embarazadas, los niños y niñas, los pacientes con enfermedades crónicas y quienes trabajan o realizan actividad física al aire libre constituyen los grupos con mayor riesgo de sufrir deshidratación durante el verano.

***Sobre CODiNuCoVa***

El CODiNuCoVa es el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana. Constituido en 2009, es el segundo más grande de toda España dedicado a la profesión, con más de 1.300 dietistas-nutricionistas personas colegiadas. Los y las dietistas-nutricionistas son expertas en alimentación, profesionales de la salud dedicadas a ámbitos tan diversos como la investigación, la docencia, la atención clínica, la salud pública, la nutrición comunitaria, la seguridad alimentaria, la restauración colectiva y social o la educación alimentaria, entre otros. Desde el CODiNuCoVa se trabaja para poner en valor la relevancia de la nutrición en nuestras vidas, promover una correcta salud alimentaria entre la sociedad e integrar la actividad de los dietistas-nutricionistas en la estructura sanitaria y social para lograr una mejor calidad de vida y el bienestar de todos los ciudadanos. Más información en [www.codinucova.es](http://www.codinucova.es)