



A lifestyle approach to improving mood and wellbeing

"LET THY FOOD BE THY MEDICINE AND THY MEDICINE BE THY FOOD."

HIPPOCRATES

The Dog Days Of Summer Are Here: Beware Of Dehydration

Dehydration occurs when the body uses or loses more fluid than it takes in. Then the body doesn't have enough water and other fluids to do its usual work. Not replacing lost fluids leads to dehydration. Sometimes dehydration occurs for simple reasons, such as not drinking enough water. This can happen when you're sick or too busy to remember to drink enough. Or there might be no safe water to drink when traveling, hiking or camping. Other dehydration causes include: diarrhea and vomiting, illnesses that cause fever, weather and activities that cause sweating, medicines, diabetes.

Anyone can become dehydrated. But the condition is more serious for infants, children and older adults. **Dehydration also can occur in anyone who doesn't drink enough water during hot weather.** It's more likely in people who are active in the heat. Drinking more fluids usually fixes mild to moderate dehydration. But severe dehydration is serious and needs medical treatment right away.



Dehydration And Mental Health

There's a strong relationship between dehydration, hydration, and mental health. Low fluid levels can cause hormone changes, cognitive impairment, "brain fog," poor sleep, and a host of other unpleasant physical symptoms that can bring down your mood.

Our brains need enough fluid for the connection between nerves to run effectively. Staying hydrated helps our brains work at its best, keeping us sharp, focused, and clear-headed.

But dehydration works against our physical and mental health. In the short term, it can be easy to treat. In fact, multiple studies suggest that drinking water improves our cognitive function rather quickly. But, if we are chronically dehydrated, the opposite can also be true. Long term dehydration can have long-term effects on cognitive function even after our mood and other symptoms have improved. So, staying hydrated is one extremely important tool for keeping our bodies and minds healthy.

Know The Signs Of Dehydration:



Dehydration is a potentially life-threatening condition. Know the signs to help avoid a medical emergency.

- | | |
|--------------|-------------------------|
| 1. Thirst | 7. Muscle tension |
| 2. Confusion | 8. Headache |
| 3. Fatigue | 9. Infrequent urination |
| 4. Dizziness | 10. Dark urine |
| 5. Chills | 11. Fainting |
| 6. Dry mouth | 12. Rapid heartbeat |

Suggestions For Beverages That Combat Dehydration:

Water/Seltzer

Sports Drink

Coconut Water

Gatorade

Herbal Tea

Milk

Sources for this month's newsletter have been taken from: <https://health.clevelandclinic.org/dehydration-and-affect-on-mental-health>; <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/dehydration/symptoms-causes/syc-20354086>; <https://www.verywellhealth.com/most-hydrating-drinks-11745629>

The Food and Thought Program works to promote awareness and provide short term counselling around the important link between nutrition and emotional health. For more information or for a referral to the program, please contact the Food and Thought Program



Un enfoque de estilo de vida para mejorar el estado de ánimo y el bienestar.

"QUE TU ALIMENTO SEA TU MEDICINA Y QUE TU MEDICINA SEA TU ALIMENTO "

HIPPOCRATES

Llegaron Los Dias mas Calurosos del Verano: Cuidado con la Deshidratacion

La deshidratación ocurre cuando el cuerpo usa o pierde más líquidos de los que ingiere. Entonces, el cuerpo no tiene suficiente agua ni otros líquidos para funcionar correctamente. Si no se reemplazan los líquidos perdidos, se produce la deshidratación. A veces, la deshidratación ocurre por razones simples, como no beber suficiente agua. Esto puede pasar cuando estás enfermo o tan ocupado que se te olvida tomar líquidos. También puede suceder si no hay agua potable disponible, por ejemplo, al viajar, hacer senderismo o acampar. Otras causas de deshidratación incluyen: diarrea y vómitos, enfermedades que causan fiebre, clima o actividades que provocan sudoración, ciertos medicamentos y la diabetes.

Cualquier persona puede deshidratarse. Pero la deshidratación es más peligrosa en bebés, niños pequeños y adultos mayores. **También puede afectar a cualquier persona que no tome suficiente agua durante el clima caluroso**, especialmente si está activa al aire libre. Beber más líquidos generalmente ayuda a corregir la deshidratación leve o moderada. Pero la deshidratación grave es una emergencia médica y requiere atención inmediata.



Deshidratacion y Salud Mental

Existe una fuerte relación entre la deshidratación, la hidratación y la salud mental. Tener bajos niveles de líquidos puede causar cambios hormonales, dificultad para concentrarse, "mente nublada", problemas para dormir y muchos otros síntomas físicos incómodos que pueden afectar tu estado de ánimo.

Nuestro cerebro necesita suficiente líquido para que las conexiones entre los nervios funcionen correctamente. Mantenerse bien hidratado ayuda a que el cerebro funcione al máximo, manteniéndonos alerta, concentrados y con la mente clara.

Pero la deshidratación afecta negativamente tanto nuestra salud física como mental. A corto plazo, puede ser fácil de tratar. De hecho, varios estudios sugieren que tomar agua mejora la función cognitiva de forma bastante rápida. Sin embargo, si sufrimos de deshidratación crónica, puede ocurrir lo contrario. La deshidratación prolongada puede tener efectos duraderos en la función cognitiva, incluso después de que el estado de ánimo y otros síntomas hayan mejorado. Por eso, mantenerse hidratado es una herramienta fundamental para cuidar la salud del cuerpo y de la mente.

Conoce los signos de la Deshidratación:



La deshidratación es una condición que puede poner en riesgo la vida. Conoce los signos para evitar una emergencia médica. .

- | | |
|----------------|--------------------------------|
| 1. Sed | 7. Tensión muscular |
| 2. Confusión | 8. Dolor de cabeza |
| 3. Fatiga | 9. Orinar poco |
| 4. Mareo | 10. Orina oscura |
| 5. Escalofríos | 11. Desmayo |
| 6. Boca seca | 12. Latidos rápido del corazón |

Sugerencias de bebidas para combatir la deshidratación:

Agua/Agua con gas

Bebida deportiva

Agua de coco

Gatorade

Te de hierbas

Leche y Jugo de fruta diluido

Las fuentes para el boletín de este mes fueron tomadas de:

<https://health.clevelandclinic.org/dehydration-and-affect-on-mental-health>;

El Programa Alimentación y Mente trabaja para promover la conciencia y ofrecer asesoramiento a corto plazo sobre el importante vínculo entre la nutrición y la salud emocional. Para más información o para una referencia al programa, por favor comunícate con el Programa Alimentación y Mente al 781-599-0110.

Este trabajo cuenta con el apoyo del Programa de Subvenciones Comunitarias de Beneficios para la Comunidad del Hospital Beverly y Addison Gilbert.