- **Factores individuales:**

  - Pérdida de aclimatación. La aclimatación se consigue en 7-15 días pero desaparece en tan sólo una semana.
  - Condición física. La falta de entrenamiento en la ejecución de tareas físicas intensas constituye un factor de riesgo.
  - Existencia de antecedentes médicos, tales como enfermedades del sistema cardiovascular, de las vías respiratorias, diabetes o insuficiencia renal.
  - Ingesta de determinados medicamentos, tales como antihistamínicos, diuréticos o antidepresivos.
  - Consumo de sustancias tóxicas, tales como alcohol o cafeína.
  - Sobrepeso. Las personas gruesas presentan una menor capacidad para disipar calor al ambiente.

Ilustración 4

  - Edad avanzada. Las personas mayores presentan más riesgo de deshidratación, ya que con la edad el mecanismo de termorregulación se ve alterado, produciéndose una disminución importante de la sensación de sed.