



■ El agua: fuente de vida

El agua es considerada “fuente de vida” y es necesaria para la mayoría de los procesos relevantes en los seres vivos. ¿Qué beneficios aporta el tomar agua? ¿Cuánto deberíamos beber?

El agua es un líquido que está presente en todos los seres vivos. Sin ella, los humanos moriríamos en cosa de días pues se requiere de agua para todos los procesos fundamentales de nuestro organismo. Un consumo regular y adecuado evita la deshidratación y mantiene un buen estado de salud.

■ ¿Por qué el agua es un líquido vital?

Más del 60% de nuestro cuerpo está hecho de agua lo que explica la gran participación de este líquido en procesos tan importantes como:

- Eliminación de desechos metabólicos a través de la orina, el sudor y las heces.
- Mantenimiento de la temperatura corporal.
- Composición y funcionamiento del sistema circulatorio.
- Lubricación y amortiguación de articulaciones.
- Protección de tejidos nobles del cuerpo.
- Ablandamiento de las heces para evitar el estreñimiento.



La baja ingesta de líquidos puede provocar lo que se conoce como deshidratación. Cuando la deshidratación es leve el único síntoma es la sed, pero si avanza hasta un nivel moderado suele disminuir el volumen y frecuencia de la orina, la piel y mucosas se tornan secas, hay dolor de cabeza, fatiga y falta de apetito. En los casos graves aparece somnolencia y ojos hundidos, y se requiere de atención inmediata puesto que puede provocar serios daños en el organismo.

■ ¿Cuáles son los beneficios de tomar agua?

El agua es necesaria para mantener el equilibrio de fluidos al interior del cuerpo y asegurar su correcto funcionamiento. Algunos de los aportes más claros son:

1. Contribuye al correcto funcionamiento del cerebro, al permitir que las neuronas reciban oxígeno y mantengan una adecuada funcionalidad y estado de alerta.
2. Participa en el transporte de nutrientes fundamentales, además de la oxigenación de las células. A su vez, la buena hidratación facilita la eliminación de los desechos metabólicos.
3. Es requerida para disolver nutrientes en el tracto digestivo. Una buena hidratación permite que los nutrientes sean absorbidos y pasen al torrente sanguíneo para llegar a las células de todo el cuerpo.
4. Es importante para las funciones del corazón. El correcto balance de fluidos contribuye a mantener la presión sanguínea en rangos normales.
5. Mantiene los riñones saludables, dado que facilita la eliminación de desechos y también el exceso de algunos nutrientes.

También se ha señalado que una buena hidratación contribuye a preservar la elasticidad, suavidad y tonicidad de la piel, aunque sobre estos aspectos aún hay poca evidencia científica. Un adecuado consumo de agua también resulta fundamental para mantener una correcta función urinaria, debido a la eliminación de toxinas.

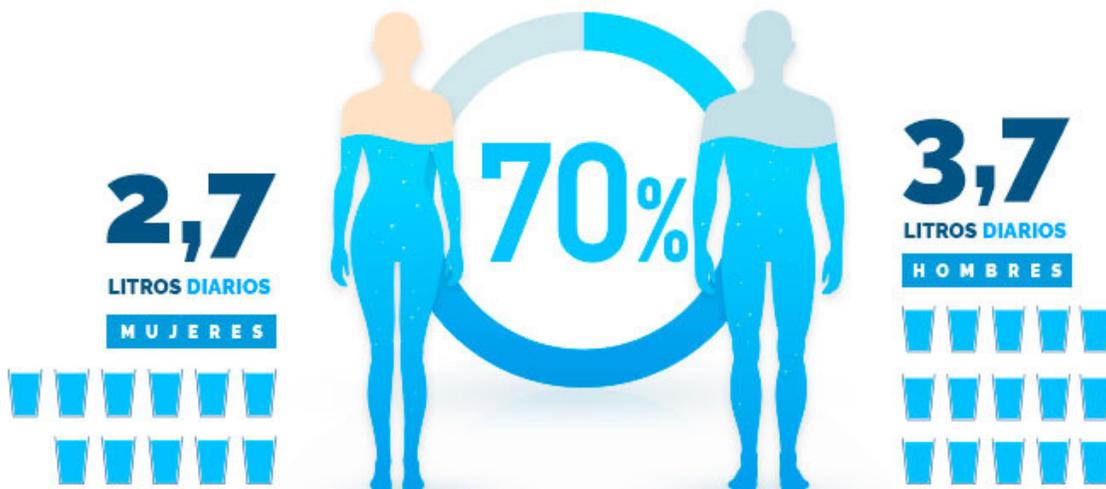


■ ¿Cuánta agua necesitamos beber para estar hidratados?

Si bien hay cifras conocidas sobre el volumen diario de líquido que se necesita para vivir, en realidad las necesidades de ingesta varían en función de la edad, sexo o nivel de actividad física realizada durante el día.

En general, la recomendación diaria para un adulto es de 2,7 litros en el caso de las mujeres, y de 3,7 litros para los hombres. Esta cifra abarca todos los aportes de agua, e incluye a los alimentos. Es bueno recordar que aproximadamente el 20% del volumen de agua necesario está contenido en los alimentos, por lo que habría que restar esa cantidad al volumen diario recomendado.

NIVEL DE AGUA EN EL CUERPO HUMANO



En todo caso, sabremos que la ingesta de líquido ha sido la adecuada cuando no sentimos sed y/o la orina es de color amarillo claro. Sin perjuicio de lo anterior, es posible que el cuerpo requiera de más agua bajo ciertas circunstancias:

- Si se ha realizado actividad física, debido a la sudoración y a la mayor cantidad de agua que se pierde con la respiración agitada.



- Cuando hace calor o el ambiente está muy húmedo. Esto puede provocar mayor sudoración y consecuentemente, mayor pérdida de líquido.
- Cuando ocurre algún trastorno que implique pérdida de agua, como es el caso de la diarrea, vómitos o fiebre.
- En el embarazo o lactancia se necesita más líquido para mantenerse hidratada, estimándose alrededor de 10 vasos al día para las embarazadas y 13 vasos para las mujeres que se encuentren amamantando.

En suma, el agua es un fluido esencial para múltiples funciones. Sin ella, los seres humanos moriríamos en pocos días. Es importante mantener una ingesta adecuada especialmente si se realiza actividad física, hace calor, se está enfermo o en caso de embarazo o lactancia, con el fin de prevenir la deshidratación y mantener un buen estado de salud.



■ Referencias

Clínica Las Condes. *¿Cuánta agua tomar?* s.f. <https://www.clinicalascondes.cl/NOTICIAS/%C2%BFCuanta-agua-tomar-.aspx> (último acceso: 7 de agosto de 2018).

—. *¿Por qué es importante tomar agua?* 1 de marzo de 2019. <https://www.clinicalascondes.cl/BLOG/Listado/Gastroenterologia/importancia-agua>

European Hydration Institute. *The importance of hydration*. 12 de diciembre de 2013. <https://www.europeanhydrationinstitute.org/hydration> (último acceso: 7 de agosto de 2018).

Mayo Clinic. *Agua: ¿cuánto tienes que beber todos los días?* 13 de junio de 2018. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/water/art-20044256> (último acceso: 7 de agosto de 2018).

—. *¿Tomar agua durante o después de una comida altera la digestión?* 3 de mayo de 2018. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-answers/digestion/faq-20058348>

Medline. *Agua en la dieta*. 10 de julio de 2017. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002471.htm> (último acceso: 8 de agosto de 2018).

—. *Deshidratación*. 5 de septiembre de 2017. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000982.htm> (último acceso: 7 de agosto de 2018).



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccionar marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR

Ingrese a www.bienestarsaval.cl