

HIDRATARSE PARA ESTAR SANO

Por qué es tan importante beber agua



Alrededor de dos tercios de su peso corporal son agua. Todas las células necesitan agua para funcionar. Además, el agua es la base de todos los fluidos corporales, como la saliva, la sangre, la orina, el sudor y el líquido articular. Ningún ser vivo puede sobrevivir sin agua. ¿Cómo sabe si está bebiendo lo suficiente?

El cuerpo pierde agua al sudar, al ir al baño e incluso al espirar. Por lo tanto, necesita beber suficiente agua para reponer la que pierde. Cuando no bebe suficiente agua, puede deshidratarse.

Entre los signos de deshidratación están la sensación de mucha sed y el dolor de cabeza. La boca o la piel pueden estar muy secas. Además, la orina puede volverse más oscura porque el cuerpo intenta conservar el agua. Beber líquidos debería bastar para aliviar una deshidratación leve.

Si la deshidratación se agrava, puede causar confusión, desmayos, incapacidad para orinar, taquicardia y respiración acelerada. En este punto, puede ser potencialmente mortal, por lo que debe

buscar ayuda médica con rapidez. Puede que beber líquidos no sea suficiente para reponer los fluidos corporales. Puede que necesite recibir líquidos por vía intravenosa, a través de una aguja o tubo insertado en una vena.

Una investigación reciente financiada por los NIH sugiere que evitar la deshidratación puede no ser la única razón para asegurarse de beber suficientes líquidos. La Dra. Natalia Dmitrieva, investigadora cardíaca de los NIH, ha estudiado los efectos a largo plazo de no beber suficiente agua. En un estudio, su equipo descubrió que las personas de mediana edad que no se hidrataban adecuadamente eran más propensas a desarrollar enfermedades crónicas. Entre estas enfermedades se encontraban la insuficiencia cardíaca, la diabetes, la enfermedad pulmonar crónica y la demencia.

Estas personas también tenían más probabilidades de envejecer más rápido y morir más jóvenes. Por lo tanto, mantenerse bien hidratado podría ayudarlo a mantenerse más sano a medida que envejece.

La mejor forma de evitar la deshidratación es asegurarse de beber suficiente líquido todos los días. Lo ideal es beber agua u otras bebidas bajas en calorías, como café o té, o agua con gas o saborizada. Las bebidas nutritivas, como la leche o las alternativas a la leche, o el zumo 100 % vegetal, también son buenas opciones. Consumir refrescos, bebidas para deportistas u otras bebidas azucaradas puede añadir muchas calorías a su dieta, además de tener escaso valor nutritivo.

La cantidad que debe beber al día depende de muchos factores, como su edad, su lugar de residencia y su peso corporal. Además, el cuerpo no siempre pierde agua al mismo ritmo. Por ejemplo, si hace ejercicio o está activo cuando hace calor, suda más y necesita beber más. Pero, en general, los expertos recomiendan beber un promedio de 9 vasos de líquido al día para las mujeres y 13 vasos para los hombres.

Ciertas enfermedades, como la diabetes o la insuficiencia renal crónica, y algunos medicamentos pueden hacer que orine con más frecuencia. También pierde mucha agua cuando vomita, tiene diarrea o presenta fiebre. En estos casos, hay que beber más agua para no deshidratarse.

Dmitrieva ha cambiado sus propios hábitos de consumo de agua según los resultados de su investigación. "Cuando empecé a ver los resultados de estos estudios y empecé a ver cuánto bebía, me di cuenta de que bebía menos de lo necesario", dice. "Entonces empecé a llevarme un litro de agua al ir a trabajar. Y me aseguro de que durante el día bebo ese litro".

Si le preocupa no estar bebiendo suficiente líquido, puede tomar medidas para mantenerse más hidratado. Vea el cuadro de Decisiones inteligentes para obtener consejos.

Elecciones sabias

Consejos para mantenerse hidratado

- Beba cuando sienta sed, o incluso antes.
- Beba agua u otras bebidas bajas en calorías, como café o té, o agua con gas o saborizada.
- Lleve una botella de agua y vuelva a llenarla cuando sea necesario durante el día.
- Beba a horas regulares. Por ejemplo, beba con las comidas.
- Beba agua antes, durante y después del ejercicio.
- Beba más líquido cuando haga calor o esté enfermo.
- Busque ayuda médica de inmediato si experimenta confusión, desmayos, taquicardia o respiración acelerada, o si no puede orinar.

<https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/hidratarse-para-estar-sano>