

# La importancia de la hidratación

La actividad física frecuente y una dieta sana son importantes para envejecer de forma saludable. Sin embargo, con frecuencia nos olvidamos de que el agua es una necesidad básica para el cuerpo, y eso da lugar a la deshidratación.

Hidratarse consiste en reponer los líquidos corporales que perdemos a través del sudor, al exhalar aire y al eliminar residuos. En promedio, el cuerpo pierde y necesita reponer de 2 a 3 cuartos de galón de agua al día.

Afortunadamente, muchos de los alimentos que comemos están compuestos principalmente de agua. Los alimentos con alto contenido en agua son las verduras de hoja y la mayoría de las frutas y hortalizas. Las bebidas con cafeína (refrescos, té y café) solo cuentan, en parte, a la hora de medir nuestra ingesta diaria de líquidos. Aunque no nos deshidratan, suelen favorecer el aumento de orina y no deben ser la principal fuente de líquidos no alimenticios que consumamos durante el día.

Las mejores fuentes de hidratación son el agua y las bebidas cuya composición principal sea el agua (bebidas para deportistas, tés de hierbas, agua de limón y caldo de verduras).

## El papel del agua en el cuerpo humano

Podemos aguantar hasta seis semanas sin comer, pero no podemos permanecer más de una semana sin agua. Las siguientes son otras formas en las que el agua influye en nuestra salud:

- Transporta los nutrientes y el oxígeno a todas las células del cuerpo.
- Ayuda a convertir los alimentos en energía.
- Lubrica las articulaciones.
- Regula la temperatura corporal.
- Protege y amortigua los órganos vitales.
- Humedece el oxígeno que empleamos al respirar.
- Es esencial para que nuestros sentidos funcionen adecuadamente.
- Es un compuesto esencial de la sangre, que transporta los nutrientes a las células y los desechos fuera del cuerpo.
- Es uno de los seis nutrientes esenciales para la vida (agua, grasa, carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales).

## Los posibles peligros de no beber suficiente agua o de deshidratarse

- **El funcionamiento óptimo.** Nuestro cuerpo necesita estar hidratado para funcionar de forma óptima. Si no tenemos suficiente líquido en el cuerpo, las funciones esenciales como la circulación de la sangre no se realizan adecuadamente y los órganos no reciben los nutrientes necesarios, de modo que su rendimiento será menos eficiente.
- **El estado de ánimo.** La deshidratación puede afectar a nuestro estado de ánimo. Si una persona no ha bebido suficiente agua, es posible que se sienta cansada, de mal humor o irritable. Incluso quizá piense que tiene hambre, cuando lo que su cuerpo realmente está necesitando es agua.
- **La productividad.** Una buena hidratación también es importante para pensar con claridad. Si usted está deshidratado, su productividad puede verse afectada. Es importante recordar que nuestro cuerpo pierde agua durante todo el día y por eso debemos reponerla continuamente.

## Diez consejos para aumentar la ingesta de líquidos

1. Lo primero, al comenzar la mañana, beba un vaso de agua o jugo.
2. Con el fin de satisfacer las necesidades de su cuerpo y evitar problemas para orinar con frecuencia, beba pequeños tragos frecuentes a lo largo del día, en lugar de varios tragos grandes a la vez.
3. Los problemas de estreñimiento podrían deberse a no beber suficiente agua: nuestro cuerpo necesita agua para equilibrar la ingesta de fibra.
4. Los líquidos se absorben más fácilmente cuando están más fríos, entre 40 y 60 grados F. Guarde una botella de agua de 1 a 2 cuartos de galón en su refrigerador y no se olvide de beber de ella y rellenarla a diario.
5. Cuando pase cerca de una fuente de agua potable, aproveche para beber y refrescarse.
6. Fíjese en el color de su orina como guía para saber si está bien hidratado. Si orina con regularidad y su orina es de color amarillo claro, está bebiendo lo suficiente. Si la orina es de color amarillo oscuro, aumente el consumo de líquidos.
7. Lleve con usted una botella de agua y beba con frecuencia entre las comidas.
8. Las personas que sufren alergias y quienes toman medicamentos deben tratar de cumplir los objetivos de consumo de líquidos antes indicados. Los riñones y el hígado necesitan una mayor cantidad de agua para procesar los medicamentos.
9. Beba de 1 a 2 tazas de líquido 30 minutos antes de hacer ejercicio, y de 1/2 a 1 taza de líquido cada 25 minutos mientras hace ejercicio. Dentro de las dos horas siguientes al ejercicio, beba suficiente agua para reemplazar el líquido perdido durante la sesión de ejercicio (por ejemplo, 2 tazas de agua por cada libra perdida).

10. Beba agua antes de que tenga sed. La sed es una señal de que su cuerpo ya está deshidratado. Siga bebiendo con frecuencia a lo largo del día, incluso después de saciar la sed.

Fuentes: Hall Health Center-UW Medicine, Fine Living Essentials, McKinley Health Center.

**Visite [www.texercise.com](http://www.texercise.com) (en inglés)**



TEXAS  
Health and Human  
Services

Texercise

19D0799

*This project has been funded at least in part with Federal funds from the U.S. Department of Agriculture. The contents of this publication do not necessarily reflect the view or policies of the U.S. Department of Agriculture, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.*

*This institution is an equal opportunity provider.*