

## Hidratación ¿Qué debemos saber?

### Conceptos básicos

El agua es el constituyente cuantitativamente hablando mayor del cuerpo humano.

Porcentaje de agua en el peso corporal en el ser humano.

Bebé..... 80%

Adulto normal..... 55-70%

Persona anciana..... 50%



Una correcta hidratación es imprescindible para el mantenimiento de la vida y la realización de los procesos fisiológicos.

La mayor parte de las reacciones químicas se desarrollan en medio acuoso y participa en numerosas funciones del ser humano.

- En el metabolismo celular.
- Es necesaria en la digestión, absorción y excreción.
- Ayuda al normal funcionamiento del corazón.
- Actúa como lubricante.
- Regula la temperatura corporal.
- Proporciona elasticidad, turgencia y flexibilidad a los tejidos.
- Es indispensable en la eliminación de toxinas.
- Ayuda a que las articulaciones se mantengan en buen estado.

### ¿Qué cantidad de agua diaria debo ingerir?

La **deshidratación** supone un **grave** problema de salud

Nuestro organismo **pierde entre 2 y 2,5 litros** de líquido diariamente, sin incluir la realización de actividad física, en cuyo caso dependiendo de la duración e intensidad de la misma estaríamos sujetos a mayores cifras de pérdida.

#### **Pérdidas sensibles**

Líquido que se excreta a través de la orina, heces o sudor.

#### **Pérdidas insensibles**

Líquido que se pierde a través de los pulmones por la respiración y la evaporación por la piel.

Gracias a la ingesta de líquido, alimentos y al agua producida por las reacciones químicas del organismo compensamos el balance hídrico.

Para obtener un balance hídrico adecuado es necesario que la cantidad de líquido consumida sea igual o similar a la eliminada.

Se considera adecuado **una ingesta de 2 a 2,5 litros** diarios.



Esta recomendación es para situaciones basales, sin tener en cuenta la actividad física diaria del individuo.

### ¿Qué perjuicios para la salud tiene no hidratarse correctamente?

La deshidratación se define como un desequilibrio hidroelectrolítico, que aparece cuando la excreción de líquido es superior a la ingesta, produciendo un balance negativo en la cantidad de agua presente en el organismo.

La sed es un mecanismo esencial de alerta. Es importante beber **antes de tener sed** para evitar los efectos de la deshidratación.

Los síntomas de la deshidratación dependerán de la severidad de la misma, y se expresará con una sintomatología específica. Surgiendo la siguiente clasificación:



Según la OMS, podemos distinguir:

### ***Deshidratación leve***

Pérdida porcentual de líquidos corporales es  $< 6 \%$ . La persona tiene sed.

### ***Deshidratación moderada***

Pérdida porcentual de líquidos es  $> 6 \%$  hasta  $30 \%$ , presenta disminución de la elasticidad de la piel, ojos hundidos, mucosas secas, irritabilidad, náuseas, vómitos y mucha sed.

### ***Deshidratación severa***

Pérdida porcentual de líquidos corporales  $>$  al  $30 \%$ , paciente soporoso, letárgico, ojos hundidos, mucosas secas, taquicardia, hipotensión, signo del pliegue positivo y anuria (ausencia total de orina).

## **¿Es suficiente la ingesta de agua para hidratarme?**

Si estamos expuestos a situaciones climatológicas adversas o si realizamos actividad física que conlleva sudoración profusa, además de líquido estaríamos perdiendo iones absolutamente necesarios para el normal funcionamiento del organismo.



La reposición de los iones tiene una jerarquía basada en la situación clínica, que puede producir la alteración de cada uno: la disminución de los niveles de sodio en sangre durante los esfuerzos físicos ha provocado situaciones de máxima gravedad e incluso el fallecimiento del individuo.



La hiponatremia asociada a beber agua sola en ejercicios de larga duración ha sido causa de graves patologías (desorientación, confusión e incluso crisis epilépticas).

Durante este tipo de esfuerzos, el consumo de grandes cantidades de agua pura puede ocasionar un desplazamiento de ion sodio ( $\text{Na}^+$ ) del medio extracelular hacia el intestino, ocasionando una aceleración en la reducción del ion sodio ( $\text{Na}^+$ ) plasmático (en sangre). De hecho, se han producido muertes por encefalopatía hiponatrémica relacionadas con un elevado consumo de agua (como en el maratón de Boston de 2002).



El **ion sodio** es, por tanto, el único electrolito que añadido a las bebidas consumidas durante el ejercicio **proporciona beneficios fisiológicos**.



Las pérdidas del **ion potasio** son mucho menores (4-8 mmol/L), lo que, asociado a la hiperpotasemia observada en los esfuerzos físicos intensos, hace que su reposición no sea tan necesaria como la del ion sodio, al menos durante el tiempo que dura la ejecución del esfuerzo, aunque sí es conveniente que se incluya en las bebidas utilizadas para reponer las pérdidas una vez finalizada la actividad física, **ya que el potasio favorece la retención de agua en el espacio intracelular**, por lo que ayuda a alcanzar la rehidratación adecuada.

### Detectar problemas con nuestra ingesta de agua

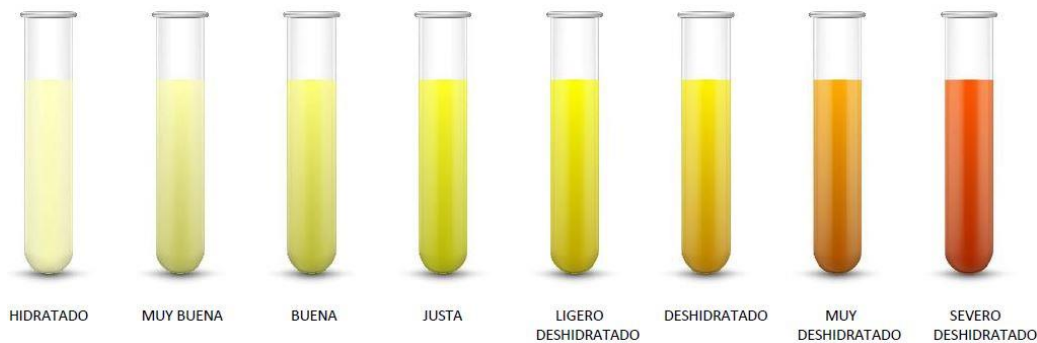
Una forma común de detectar problemas con nuestra ingesta de agua es a través de la **orina**.

El color normal de la orina varía según la cantidad de agua que bebas. Los líquidos diluyen los pigmentos amarillos de la orina; entonces, cuánto más bebas, más clara es la orina. Cuando

bebes menos, el color se concentra más. La deshidratación grave puede producir orina color ámbar.

¿Qué puede cambiar el color de la orina? algunos alimentos, compuestos, consumo de líquidos, enfermedades y medicamentos pueden cambiar la coloración en la orina.

## LA HIDRATACIÓN SEGÚN EL COLOR DE LA ORINA



# ¡Juntos para mejorar nuestra salud!