

Hidratación

Determinadas condiciones de calor, humedad o el ejercicio físico comportan una mayor necesidad de hidratación para un correcto funcionamiento del organismo.

Por este motivo, en verano resulta especialmente importante prestar más atención a la hidratación e incrementar la ingesta de líquidos para recuperar pérdidas de agua del organismo y, si es necesario, también de sales minerales.

Pero no debemos esperar a sentir sed para tomar líquidos. La boca seca ya es síntoma de deshidratación y el instinto de beber se pierde con la deshidratación progresiva. Por eso, no hay que confiar en la sed y conviene **beber regularmente de 8 a 10 vasos a lo largo del día.**

La deshidratación provoca cansancio, dolor de cabeza, dificultad de concentración, malestar general... Una pérdida del 2% del agua corporal supone, entre otros síntomas, disponer de un 20%

menos de energía física y si la pérdida llega al 10% se eleva el riesgo de sufrir complicaciones graves.

Ingerir líquidos es muy importante: se ha demostrado científicamente que **con bebidas de distintos sabores se consume mayor cantidad de líquidos**, lo que permite optimizar mejor la hidratación. Por eso, los especialistas recomiendan variar los líquidos que se consumen (agua, leche, zumos naturales, infusiones, caldos, batidos, gazpacho, etc.), evitando siempre las bebidas que contengan azúcares y alcohol.

Hay que prestar atención al agua que se incorpora al organismo. No debe olvidarse que la deshidratación tiene consecuencias importantes para la salud, desde la pérdida de rendimiento cognitivo o el origen de cefaleas, hasta una serie de alteraciones serias en algunos sistemas y funciones.





de una correcta hidratación

1 Se refuerza la **resistencia física y mental**.

2 Ayuda a mantener un **comportamiento agradable**. Los adultos y los niños deshidratados tienden a ser irritables y/o letárgicos.

6 Regula la **temperatura del cuerpo**.

3 Ayuda a **prevenir calambres musculares** en las piernas, en las manos y en los pies y una rigidez dolorosa en las coyunturas.

4 Ayuda a **prevenir las infecciones del tracto urinario** y a limpiar y a evacuar bacterias.

Algunos estudios muestran que la hidratación puede **disminuir el riesgo de cálculos renales**, y baja además el riesgo de ciertos cánceres, ayudando al cuerpo a limpiar y deshacerse de toxinas.

8 Ayuda a las mujeres embarazadas en la **producción de leche materna**. Si una mujer tiene problemas con la leche materna, ha de preguntarse cuánta agua consume.

9 Una adecuada hidratación ayuda a **humedecer los tejidos del cuerpo** y a preservar la elasticidad, suavidad y color de la piel.

5 Puede **prevenir dolores de cabeza**. Una adecuada hidratación facilita la oxigenación de las células cerebrales y hace mantener al cerebro en alerta.

Ayuda a **mantener las funciones normales del aparato digestivo**. Previene el estreñimiento y ayuda a una fácil defecación.

10

