

La importancia de la hidratación



A medida que las personas están más conscientes de su salud, las rutinas de ejercicio y dietas apropiadas son más importantes que nunca. Sin embargo, el cuerpo tiene una necesidad básica de agua que a menudo se pasa por alto.

¿Cuáles son los peligros de no tomar suficiente agua o de la deshidratación y por qué es tan importante tomar bastante agua durante el día?

Función óptima. El cuerpo necesita estar hidratado para poder funcionar a su nivel óptimo. Si el cuerpo no tiene suficiente líquido, las funciones esenciales como la circulación no trabajan tan eficazmente. Los órganos no conseguirán los nutrientes que necesitan, y el cuerpo hará su trabajo con menos eficacia.

Estado de ánimo. La deshidratación también puede afectar su estado de ánimo. Si usted no ha estado tomando suficiente agua, puede sentirse cansado, malhumorado o irritable. Hasta se puede imaginar que tiene hambre, cuando en realidad el cuerpo está pidiendo agua.

Productividad. La hidratación es importante para pensar con claridad. Si usted está deshidratado, puede tener poca productividad. Es importante recordar que el cuerpo pierde agua todo el día, y usted debe reemplazar el agua continuamente durante el día.

El papel del agua en el cuerpo humano

El agua es vida, y nuestro cuerpo necesita agua más de lo que necesita comer, dormir o hacer ejercicio. El agua, un componente importante de toda función corporal, forma la mayor parte de nuestro Sistema digestivo y de la eliminación. También protege y lubrica los tejidos del cerebro y las coyunturas. El agua también transporta los nutrientes y se lleva los desechos de las células. Y ayuda a regular la temperatura del cuerpo al distribuir el calor y refrescar el cuerpo por medio del sudor.

Nuestro cuerpo está compuesto de agua. El cuerpo humano es aproximadamente 66 % agua. Nuestros huesos están compuestos de 22 % de agua, los músculos de 76 % y la sangre tiene 83 %. Los pulmones son 90 % agua y el cerebro, en realidad, es 95 % agua. Es fácil ver por qué el agua y la hidratación juegan tan importante papel en un estilo de vida saludable.

La hidratación es el reemplazo de líquidos que el cuerpo ha perdido por el sudor, la respiración y la eliminación. Es tan importante en la oficina o en el sofá como lo es en el gimnasio. Y la hidratación apropiada hace más que evitar que usted sienta sed. En realidad hace lo siguiente para su salud:

- El agua lleva nutrientes y oxígeno a todas las células del cuerpo.
- El agua es la propiedad principal de la sangre, la cual lleva nutrientes a las células y saca desechos del cuerpo.
- El agua ayuda a convertir alimentos en energía.
- El agua protege y amortigua los órganos vitales.
- El agua lubrica las coyunturas.
- El agua regula la temperatura del cuerpo.
- El agua humedece el oxígeno para respirarlo.
- El agua es esencial para que nuestros sentidos funcionen correctamente. Las ondas sonoras se transmiten a través del líquido en los oídos, la luz se refleja a través del líquido en los ojos, y los alimentos y los olores deben ser disueltos en agua para percibir sabor y olor.
- El agua es uno de los seis nutrientes esenciales para la vida (agua, grasa, carbohidratos, proteína, vitaminas y minerales).
- El cuerpo puede durar hasta 6 semanas sin alimento, pero solo una semana sin agua.



La importancia de mantenerse hidratado

Bajo circunstancias normales, el cuerpo pierde todos los días unos 2 a 3 cuartos de agua y necesita reponerlos. Todas las funciones corporales, entre ellas la respiración, causan pérdida de agua, la cual necesita ser reemplazada cada día. Al dormir, usted pierde tanta agua como cuando está despierto, o más. Y necesita tanta agua en climas fríos como en climas calientes.

Por suerte, muchos de los alimentos que comemos están compuestos principalmente de agua. Los alimentos que tienen un alto contenido de agua son, entre otros, las verduras de hoja y otras verduras, y la mayoría de

las frutas. Las bebidas con cafeína, como los refrescos gaseosos, el té y el café también cuentan, en parte, hacia el consumo diario de líquidos. Aunque no 'deshidratán', estas bebidas pueden hacer que orine más, y por lo tanto, no deben ser la fuente principal de líquidos durante el día.

Probablemente la mejor fuente de hidratación es el agua, o las bebidas hechas principalmente de agua, como las bebidas deportivas, el té de hierbas, el agua de limón y el caldo de verduras.

10 consejos para aumentar el consumo de líquidos

1. Tome un vaso de agua o jugo al levantarse en la mañana.
2. Tome constantemente durante el día en lugar de tomar varios 'grandes tragos' de una vez. Esto satisface las necesidades del cuerpo y puede prevenir el problema de orinar con frecuencia.
3. Si usted tiene problemas de estreñimiento, tal vez se deba a que no está tomando suficiente agua. Nuestro cuerpo necesita agua para equilibrar el consumo de la fibra de frutas, verduras y granos.
4. Los líquidos se absorben en el cuerpo más fácilmente cuando están algo fríos, alrededor de los 40 a 60 grados. Mantenga una botella de agua de 1 o 2 cuartos en el refrigerador y asegúrese de beber cuando lo necesita y volverla a llenar todos los días.
5. Cuando pase por una fuente de agua, pare y tómese una bebida refrescante.
6. Guíese por el color de la orina para saber qué tan bien hidratado está. Si está orinando periódicamente y la orina es de color amarillo claro, está bebiendo suficiente. Si es de color amarillo oscuro, aumente el consumo de líquidos.
7. Lleve una botella de agua y beba periódicamente entre comidas.
8. Las personas que sufren de alergias o que toman algún medicamento deben tratar de alcanzar las metas de consumo de líquidos descritas antes. Nuestros riñones e hígado necesitan agua adicional para procesar los medicamentos.
9. Beba 1 a 2 tazas de líquido 30 minutos antes de hacer ejercicio, y de 1/2 a 1 taza cada 15 minutos durante el ejercicio.
10. Beba antes de sentir sed. En realidad, la sed es una señal de que el cuerpo ya está deshidratado. Continúe bebiendo agua periódicamente durante el día aun cuando no tenga sed.

¡Para la buena salud, el agua ha de ser parte de su rutina diaria!

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

¡Visite www.texercise.com!