

▣ **30 de septiembre de 2011**

Al más puro estilo Hessel viene titulado este Albarelo con el objetivo de que los lectores no permanezcan indiferentes ante una necesidad sanitaria de primera magnitud, sobre todo en el verano: beber agua.

Aunque no siempre se le otorgue la importancia que merece, el aporte de líquidos es determinante en el mantenimiento de la salud, debiendo hacer especial hincapié en niños y personas mayores por su especial vulnerabilidad.

Agua y vida: Aproximadamente el 60% de nuestro organismo está constituido por agua, donde se llevan a cabo todos los procesos bioquímicos fundamentales para mantener nuestro estado de salud, tales como el transporte de nutrientes, eliminación de sustancias de desecho o regulación de la temperatura corporal.

Equilibrio hídrico: El cuerpo humano elimina de 2 a 3 litros de agua al día, a través de la orina, las heces, el sudor y la respiración y debe recuperarla tomando líquidos (agua, zumos, caldos, infusiones, leche o refrescos) y alimentos sólidos como frutas y verduras.

Deshidratación. Causas y consecuencias: La pérdida excesiva de agua corporal, así como de sales minerales, puede deberse a multitud de causas. Algunas de las más comunes son el calor excesivo, enfermedades que cursen con diarreas, vómitos o fiebre, ejercicio físico intenso e incluso la toma de determinados medicamentos.

Las personas deshidratadas pueden sufrir dolor de cabeza, tensión baja y confusión mental. Un enorme problema de salud pública es el denominado «golpe de calor», cuando el organismo es incapaz de mantener la temperatura corporal. En el año 2003, fallecieron en Francia más de 10000 personas.

Algunos consejos útiles:

1. Beber una cantidad mínima de 2.5 litros de líquido al día. Esa cantidad deberá verse incrementada dependiendo de determinadas circunstancias como ejercicio físico intenso o zonas geográficas con temperaturas elevadas.
2. Beber a lo largo del día aunque no se tenga sed. Este aspecto es especialmente importante en las personas mayores.
3. Vigilar la ingesta regular de líquidos en niños, mujeres embarazadas y enfermos.
4. En verano, evitar la exposición al sol en horas centrales del día.
5. Saber que determinados medicamentos pueden aumentar la pérdida corporal de agua.
6. Consulte con su profesional de la salud. Él le podrá asesorar acerca del modo de mantener una correcta hidratación.

[Joomla SEO powered by JoomSEF](#)