

## ¿Cómo mantenerse bien hidratado?



A medida que nos hacemos mayores, las necesidades de agua varían, y también en función del estilo de vida que llevemos en cada momento, más o menos activa. La

temperatura, la humedad ambiental o el tipo de alimentación, también influyen en la cantidad de agua que el cuerpo necesita.

Por norma, se recomienda beber de 1,5 y 2 litros de agua distribuidos durante todo el día, si se desea una parte en forma de infusiones. Este agua aporta entre un 70% - 80% de lo que el cuerpo necesita, y el resto se obtiene a través de los alimentos, principalmente frutas y verduras, motivo por el que dependiendo de lo que comamos, necesitaremos beber más o menos agua. Es importante escoger bien la bebida que el cuerpo necesita en cada momento. Así, el agua es la bebida por excelencia, pero en situaciones excepcionales podemos necesitar otras bebidas con mayor aportación de sales minerales.

### **Para estar bien hidratados en todo momento, conviene recordar:**

- ✓ Es importante hidratarse al menos dos horas antes del inicio de una actividad deportiva y rehidratarse durante el ejercicio, para compensar la pérdida de agua que se produce mientras se transpira.
- ✓ Es importante beber agua durante las comidas para facilitar la digestión.
- ✓ Es importante tener en cuenta el nivel de humedad en el aire mientras se utiliza el aire acondicionado o calefacción.
- ✓ Se debe prestar especial interés a los bebés y ancianos. Los primeros porque orinan mucho debido a que sus riñones no son del todo maduros y su llanto a veces se debe a la sed; y los segundos porque con la edad disminuye la función renal y la sensación de sed.
- ✓ Tener siempre a mano una botella de agua y beber antes de tener sed es lo más adecuado, puesto que la sensación de sed es una señal de alarma que nos envía el hipotálamo frente a la deshidratación.

### **Los efectos de la deshidratación**

Cuando el organismo pierde más agua de la que consume no puede realizar sus funciones con normalidad, y dependiendo del porcentaje de pérdida, puede tener consecuencias más o menos graves. La

deshidratación leve (1%-5%) puede provocar dolor de cabeza o dificultad para concentrarse y una deshidratación grave (6%-11%) debilidad muscular o fallo renal.

Pero la deshidratación también se asocia a alteraciones comunes como el estreñimiento, las infecciones urinarias, las migrañas o enfermedades dentales.

Por ello, una adecuada hidratación es imprescindible para llevar un estilo de vida saludable.