

Ingiera esto: consejos de hidratación para mantenerse saludable

Por Teddi Nicolaus

Se cepilla los dientes. Intenta dormir lo suficiente. Quizás sale a caminar, consume vegetales o recuerda usar protector solar.

Pero existe otro hábito simple que su cuerpo necesita cada día sin fallar: beber suficientes líquidos.

Una hidratación adecuada mantiene su cuerpo saludable. La hidratación ayuda al corazón a mover la sangre, al cerebro a mantenerse alerta y a los riñones a eliminar los desechos. También ayuda a su cuerpo a controlar la temperatura, particularmente durante la actividad o cuando hace calor.

Muchas personas no están seguras de cuánta hidratación necesitan. Los expertos indican que la respuesta no debe generalizarse. Pero mantenerse hidratado no tiene por qué ser complicado. Para la mayoría de las personas, el agua es, por lo general, la mejor elección, pero otras bebidas e incluso algunas comidas pueden ayudar. La clave es beber suficiente, distribuir la ingesta de líquidos a lo largo del día y prestar atención a las ocasiones en las que su cuerpo puede necesitar más.

“La hidratación es vital para la vida,” dice Patrick Burns, MD, médico de medicina de emergencia y profesor clínico asociado en Stanford Medicine. “Es absolutamente necesaria.”

Los expertos en salud han dejado de dar a todos el mismo consejo rígido sobre la cantidad de agua que deben beber al día, afirma Burns. Para la mayoría de las personas saludables, el mejor consejo es simple: beba cuando tenga sed.

Pero eso no significa que la sed sea una guía perfecta. Puede que necesite ser más consciente cuando suda, hace ejercicio,

pasa tiempo en calor extremo o pierde líquidos por vómito o diarrea. Algunos medicamentos también pueden deshidratarlo. En esos casos, probablemente su cuerpo necesitará más para ayudar a compensar.

La deshidratación puede ser difícil de detectar al principio. Pero a medida que se vuelve más grave, puede sentirse con poca energía, confundido o mareado. La boca o los labios pueden sentirse secos. Es posible que se acelere el corazón.

Los períodos de deshidratación de larga duración o repetidos pueden provocar cálculos renales e infecciones del tracto urinario. La deshidratación incluso puede forzar el corazón. La deshidratación severa puede causar la muerte.

Su orina puede ofrecer una pista sobre las necesidades de líquidos de su cuerpo. La orina oscura y concentrada puede ser señal de que necesita más líquidos. La orina color amarillo pálido suele ser una buena señal.

Una orina siempre clara puede significar que está bebiendo más de lo que su cuerpo necesita. Eso importa, porque beber demasiado también puede ser malo.

La sobrehidratación puede diluir el sodio en la sangre, causando una afección llamada hiponatremia. Es más común entre los atletas que compiten en eventos como maratones. Pero la lección se aplica de forma más amplia: más no siempre es mejor.

Las bebidas deportivas y electrolíticas pueden ser útiles en algunas situaciones, indica Burns, como ejercicios de resistencia prolongados, calor extremo, sudoración abundante o pérdida de líquidos por vómito o diarrea. Pero para un paseo, entrenamiento o día habitual en su escritorio, no los necesita.

El consumo diario de esas bebidas puede ser perjudicial para usted. Las bebidas deportivas pueden contener mucho azúcar y calorías vacías, y demasiados electrolitos pueden sobrecargar el corazón y los riñones. No deberían sustituir el agua como bebida diaria a menos que su equipo de salud lo haya recomendado.

“Las necesidades de líquidos dependen de muchos factores, incluida su talla, dieta, nivel de actividad, clima, hormonas y salud,” subraya Jennifer Nasser, PhD, RD, portavoz de la Obesity Society.

“En una dieta saludable que contiene frutas y verduras, aproximadamente el 20 por ciento de ese líquido puede provenir de la comida,



>> Para más consejos sobre la hidratación, visite www.nutrition.gov.

por lo que se deben consumir entre 48 y 80 onzas en forma líquida,” dice Nasser.

En general, la ingesta de líquidos debe distribuirse a lo largo de 24 horas. Consumir cantidades superiores a 20 onzas de una sola vez puede provocar que tenga que ir al baño con más frecuencia, lo que agota la hidratación de su cuerpo.

La sed puede ayudar a guiarle, pero puede desvanecerse con la edad. Los humanos tienen señales corporales que les ayudan a saber cuándo necesitan líquidos, afirma Nasser. Pero el recordatorio natural del cuerpo de “tengo sed” se debilita a medida que envejecemos.

Eso significa que los adultos mayores pueden no beber líquidos cuando los necesitan. Algunas afecciones también pueden dificultar la gestión de la hidratación para los mayores.

Una rutina sencilla puede facilitar la hidratación. Beba al despertarse, con las comidas, antes de salir, y durante y después del ejercicio. Tenga un vaso o una botella cerca por si eso le ayuda a recordar. Lleve una bebida cuando salga de casa.

También hay agua en los alimentos, así que llene su plato con melones, naranjas, pepinos, sopas y ensaladas ricos en agua. Tenga especial cuidado con la hidratación cuando esté enfermo, al viajar o pasar tiempo en el calor.

Si no le gusta el agua simple, pruebe añadir limón, pepino, frutos rojos o un chorrito de jugo. El hielo también puede hacerlo más refrescante.

El café y el té pueden contar para la hidratación. Pero su cafeína puede hacer que orine más, perdiendo el líquido que intenta reponer.

Al final, una buena hidratación no tiene por qué ser sofisticada. Solo tiene que ser constante.

