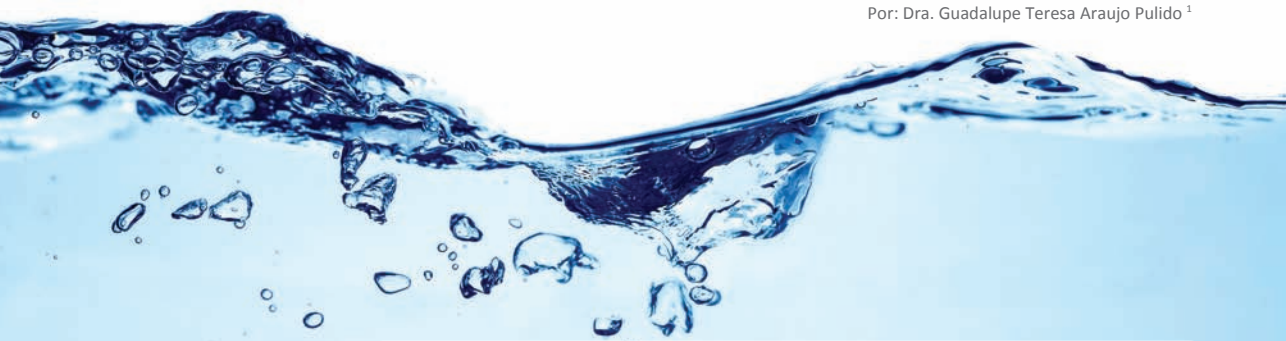




Importancia del agua

para el buen funcionamiento de nuestro organismo

Por: Dra. Guadalupe Teresa Araujo Pulido¹



Los procesos vitales van siempre unidos al elemento líquido de la naturaleza, porque el agua constituye no solo el elemento natural más importante de la Tierra, sino el origen mismo de la vida.

Los seres vivos han aparecido, sobrevivido y evolucionado gracias a las propiedades intrínsecas del agua, ya que esta desempeña una importante labor en todas las reacciones físicas y químicas, incluyendo las que se realizan en el interior de los organismos.

El agua representa el 80% de la composición de la mayoría de los organismos e interviene masiva y decisivamente en la realización de sus procesos metabólicos; asimismo, desempeña un importante papel en la fotosíntesis de las plantas y sirve de hábitat a una gran parte de los seres vivos. En lo que se refiera a nosotros, el género humano, además de beberla, la utilizamos en un sinnúmero de acciones cotidianas.



Aproximadamente 70% de nuestro cuerpo (dos terceras partes de nuestro peso corporal) está conformado por agua, más de la mitad de la cual se encuentra en el interior de las células (agua intracelular), mientras que el resto (agua extracelular) circula en la sangre y baña los tejidos. Es por ello que no podemos estar sin beber agua más de cinco o seis días sin poner en peligro nuestra vida.

¹Centro de Información para Decisiones en Salud Pública. INSP

Las funciones del agua en nuestro cuerpo son múltiples, pero las más importantes son las siguientes:

- Posibilita el transporte de nutrientes a las células.
- Colabora en el proceso digestivo, en la respiración y en la circulación sanguínea.
- Es el medio de disolución de todos los líquidos corporales.
- Constituye el medio para expulsar los desechos a través de la orina, el sudor y las heces fecales (cumpliendo así una función depuradora).
- Interviene en la contracción muscular y da flexibilidad y elasticidad a los tejidos.
- Actúa como lubricante, al amortiguar el roce entre órganos.
- Sus átomos de hidrógeno se incorporan a los compuestos orgánicos presentes en las articulaciones de los huesos.
- Participa en el buen funcionamiento del cerebro y de los nervios.
- Proporciona minerales esenciales como el calcio, el magnesio y el flúor, que sirven para fortalecer huesos y dientes.
- Contribuye a la regulación de la temperatura corporal.
- Ayuda a mantener los niveles adecuados de acidez en el cuerpo.
- Retarda los procesos de envejecimiento.

Las necesidades de agua de los seres humanos están determinadas por el metabolismo de cada persona, por las condiciones ambientales y por el grado de actividad física.

Cuando hablamos de metabolismo, nos referimos a todos los procesos físicos y químicos del cuerpo que convierten o usan energía, como los ya mencionados.

¿Cuáles son las consecuencias de no tomar suficiente agua?

No beber la cantidad suficiente de agua provoca en nuestro cuerpo una serie de malestares ocasionados por pequeños estados de deshidratación, entre ellos:

- dolor de cabeza
- fatiga y debilidad
- mareos
- cambios de humor
- calambres
- dolores musculares

No obstante, cuando a nuestro cuerpo le falta agua para poder realizar sus funciones adecuadamente, se puede producir lo que conocemos como deshidratación crónica, la cual puede llegar a poner en peligro la vida, aunando a los síntomas anteriores los siguientes:

- adormecimientos de las extremidades
- alteraciones de la vista (visión borrosa)
- dificultad para tragar
- pulso rápido (taquicardia)
- piel enrojecida, seca y caliente
- boca seca
- pérdida de apetito
- pérdida de audición
- disminución de orina
- ausencia de lágrimas
- ojos hundidos
- fontanelas hundidas (en los bebés)
- delirio (alucinaciones)
- ataques cardíacos
- muerte





La deshidratación se puede deber a muchas causas, aunque las más frecuentes son el vómito, la diarrea, la temperatura alta (fiebre), la exposición prolongada al sol (insolación) y la sudoración excesiva provocada por el ejercicio físico exagerado.

Cabe mencionar que los niños pequeños son los más propensos a deshidratarse, por lo que hay que tener especial cuidado con ellos, ya que la deshidratación suele ser una causa importante de enfermedad e incluso de muerte, si está muy avanzada.

Nuestro cuerpo realiza diariamente una serie de procesos en los que se pierde aproximadamente litro y medio de agua (orina, sudor, respiración, etc.), razón por la cual es necesario mantener el equilibrio consumiendo de dos a tres litros de este líquido al día. Sin embargo, debemos considerar que los alimentos sólidos también aportan agua, por lo que finalmente una cantidad adecuada a consumir es de seis a ocho vasos al día.

Un consumo equilibrado de agua tiene muchos beneficios para nuestra salud, como los siguientes:

- Beneficia la estructura y la forma del cuerpo.
- Ayuda a mejorar la apariencia de las uñas, el cabello y, sobre todo, de la piel, a la que conserva suave, tersa y libre de arrugas.
- Favorece la pérdida de peso, ya que suprime el apetito y ayuda al cuerpo a metabolizar la grasa acumulada.
- Previene la producción de cálculos o piedras en el riñón y la incidencia de infecciones urinarias.
- Mantiene los niveles adecuados de acidez en el cuerpo y retarda los procesos de envejecimiento.
- Ayuda a que se lubriquen las articulaciones y mejora la resistencia de los ligamentos.
- Facilita la eliminación de las impurezas de nuestro organismo.
- Diluye y dispersa las medicinas, permitiéndoles actuar más rápida y efectivamente.
- Ayuda a controlar la temperatura de nuestro cuerpo, mediante la evaporación a través de la piel.

- Beneficia la digestión y absorción de los nutrientes de los alimentos.
- Al hidratar la boca, evita la gingivitis (inflamación de encías), la caries y otras enfermedades bucales, toda vez que aumenta la cantidad de sustancias (que se encuentran en la saliva) que controlan las bacterias de la boca.
- Reduce el riesgo de desarrollar cáncer de colon, de vejiga y de mama, ya que es la deficiente hidratación lo que concentra mayor cantidad de sustancias tóxicas y cancerígenas en esos órganos.
- Puede reducir también el riesgo de padecer problemas cardíacos.
- Disminuye las probabilidades de contraer infecciones virales como la gripe común o la influenza e infecciones bacterianas, así como el riesgo, en los asmáticos, de sufrir un ataque agudo, ya que hidrata las mucosas que recubren la nariz, la garganta, los bronquios y los pulmones.

¡Recuerda!

El agua es trascendental en muchas funciones de nuestro cuerpo, por lo que estar bien hidratados es un factor fundamental para mantenernos saludables.

El agua natural nos permite satisfacer las necesidades diarias de líquidos sin engordar ni subir de peso.

Es recomendable beber al menos dos litros (ocho vasos) de agua natural diariamente, así como evitar los refrescos y otras bebidas endulzadas con azúcar.

No se debe esperar a tener sed para beber agua, pues en ocasiones el hambre es síntoma de que el cuerpo está sediento.

Existen otras formas de hidratar nuestro cuerpo, como lo es el consumo diario de frutas y verduras (sandía, naranja, uva, durazno, manzana, fresa, melón, pera, pepino, lechuga, apio, tomate, calabaza, brócoli, cebolla, zanahoria, plátano, papa, maíz, etc.).

Consumir agua después de las comidas ayuda a disminuir el grado de acidez en el estómago, pues diluye los jugos gástricos.

Una apropiada hidratación mejora la concentración y el tiempo de reacción, especialmente durante los ejercicios.

Tomar agua al levantarse, durante el transcurso del día y cada vez que se tenga sed permitirá que todo nuestro organismo funcione armónicamente y luzca saludable.



Referencias

- 1 Aguamur. Hidratación y salud. El agua. En línea: <http://www.aguamur.com/salud.html>
- 2 Biología. Funciones del agua en los seres vivos. En línea: <http://biologia.laguia2000.com/bioquimica/funciones-del-agua-en-los-seres-vivos>
- 3 Botanical Online. El agua. La importancia del agua en el cuerpo humano, En línea: <http://www.botanical-online.com/agua.htm>
- 4 CicloHidrologico.com. Efectos sobre la vida. En línea: http://www.ciclohidrologico.com/efectos_sobre_la_vida
- 5 Hablemos claro. La importancia del agua en el cuerpo Humano. 18 de julio 2009. En línea: <http://libre-expresion2009.blogspot.com/2009/07/la-importancia-del-agua-en-el-cuerpo.html>
- 6 INSP. Centro de Investigación en Nutrición y Salud (CINyS), Bájale y 100tt leve. Agua <http://www.insp.mx/bajale/agua.php>
- 7 La importancia del agua. Porcentaje de agua en los seres humanos. En línea: <http://www.mailxmail.com/curso-importancia-agua/porcentaje-agua-seres-humanos>
- 8 Los beneficios de tomar agua. En línea http://www.clubplaneta.com.mx/cocina/los_beneficios_de_tomar_agua.htm
- 9 Mariné Font, Abel. Funciones del agua corporal y su equilibrio en el organismo. Facultad de Farmacia. Universidad de Barcelona. Zaragoza, 10 de Julio de 2008. En línea: http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/Funciones%20del%20agua%20corporal%20y%20su%20equilibrio%20en%20el%20organismo_Abel%20Marin%C3%A9.pdf
- 10 Metabolismo del Agua. Composición de los líquidos corporales Metabagua.pdf. En línea: <http://cyberpediatria.com/metabagua.pdf>
- 11 Organización Panamericana de la Salud. Agua y Salud. Aguasa. Pdf. En línea: <http://www.bvsde.paho.org/acrobat/aguasa.pdf>
- 12 Proyecto Bio-Regional de Educación Ambiental, A.C. Importancia del Agua para la Vida. En línea: <http://www.sdnhm.org/education/binational/curriculums/agua/act1ante.html>