

¿Tiene sed?

El agua es esencial para la vida. Compone el 60 por ciento de nuestro cuerpo, y sin beberla, solo podemos vivir entre tres a cinco días.

A continuación, le brindamos algunas respuestas a preguntas comunes acerca de beber agua.

¿Cuánta agua debo beber?

La mayoría de las personas adultas deben beber al menos dos litros de agua por día.

Puede que sea necesario beber más en las siguientes circunstancias:

- cuando se vive en climas cálidos o húmedos
- en estado de embarazo o lactancia
- al hacer ejercicio o actividad física
- cuando se vive en una altitud superior a 2500 metros
- al enfermarnos

En caso de diarrea y vómitos, es muy importante beber más agua que de costumbre para no deshidratarnos. La deshidratación grave puede ser muy peligrosa para los bebés y niñas y niños pequeños.

¿Cómo me daré cuenta si tengo deshidratación?

Al deshidratarnos, se nos presentan algunos de los siguientes síntomas —o todos ellos—:

- sed
- orina más oscura o con un olor más fuerte de lo habitual
- menor necesidad de ir al baño
- estreñimiento
- dolor de cabeza
- retorcijones estomacales
- mareos
- dificultad para concentrarnos
- cansancio

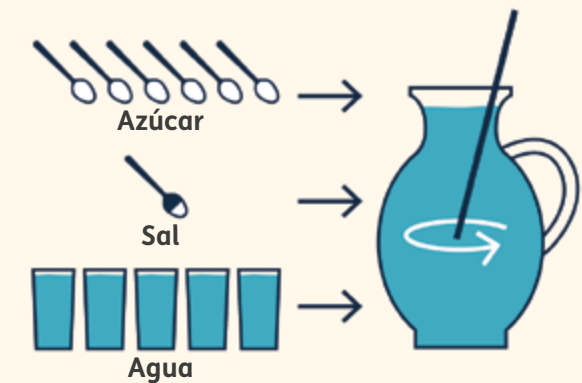
Es importante no hacer caso omiso de estos síntomas. Beba agua tan pronto sea posible, y si es una solución de rehidratación oral, mucho mejor.

¿Es posible beber demasiada agua?

Una persona deshidratada no debe beber demasiada agua de golpe. Más bien, debe beber pequeñas cantidades a intervalos regulares durante varias horas para que el cuerpo pueda recuperarse gradualmente. Beber mucha agua de golpe puede causar un desequilibrio mineral y causarnos malestar.

Haga su propia solución de rehidratación oral

Lávese las manos y lave los utensilios con cuidado. Agregue seis cucharaditas al ras de azúcar y media cucharadita al ras de sal en un litro de agua limpia y apta para beber (cinco tazas). Revuelva hasta que se disuelva el azúcar.



Si alguien está sufriendo de diarrea, recomíndele que beba lo más que pueda de esta solución para ayudar a prevenir la deshidratación y reemplazar los minerales esenciales que ha perdido el cuerpo. Esto es particularmente importante en las niñas y los niños. Si están vomitando, deben ingerir pequeños sorbos a intervalos regulares.



¿Cómo podemos aumentar la cantidad de agua que bebemos?

Es una buena idea llevar un registro de la cantidad de agua que bebemos al día, para ver si estamos bebiendo suficiente. Si nos damos cuenta de que debemos beber más, podemos hacer algunas de las siguientes cosas:

- Tomar agua al realizar alguna actividad rutinaria de nuestro día. Por ejemplo, beber agua por la mañana apenas nos levantamos.
- Llevar agua siempre que nos desplazamos o vamos a trabajar y asegurarnos de beberla.
- Mejorar su sabor agregándole fruta bien lavada, pepino, menta o jengibre.
- Aumentar la cantidad de agua que bebemos en las comidas; por ejemplo, tomando sopa o comiendo frutas frescas y hortalizas.

Empecemos hoy mismo, bebamos agua; el cuerpo nos lo agradecerá.

Allison Liu es asesora en salud en el Reino Unido