



22 Agosto, 2015

## OPINIÓN

**JORGE PARICIO**Director  
de Salud de AXA

## El agua, fuente de vida

Nuestro cuerpo  
pierde una media de  
2,5 l de agua al día en  
un clima templado

Sol, calor y agua, esta es la combinación imprescindible para esta época del año. Si no queremos amargarnos el verano en estos días de altas temperaturas, no puede faltarnos una buena hidratación. El cuerpo de un adulto tiene de media entre un 55-60% de agua, este porcentaje aumenta cuánto menor edad tenga la persona y disminuye cuando ésta va acercándose a la vejez. Si tenemos un porcentaje de agua más bajo del que nos corresponde podemos deshidratarnos y poner en peligro nuestra salud. Por ello es necesario consumir agua a través de bebidas (no gaseosas ni con cafeína), caldos, frutas y verduras. Con un aporte diario de agua a

nuestro cuerpo regularemos nuestra temperatura corporal, hidrataremos nuestra piel, facilitaremos las digestiones, mejoraremos nuestro tránsito intestinal, optimizaremos nuestra concentración y nuestros riñones funcionarán mejor.

Si nos vamos de vacaciones, debemos cerciorarnos si el agua es potable y ante la duda beberemos agua embotellada, o usaremos pastillas o dispositivos para potabilizarla.

Nuestro cuerpo pierde una media de 2,5 litros de agua al día en un clima templado, si nos exponemos a temperaturas altas esta cantidad puede aumentar, por ello es aconsejable llevar siempre una botella de agua, o de bebidas que aporten los electrolitos perdidos a través del sudor, especialmente si vamos a realizar algún tipo de esfuerzo físico. No debemos esperar a tener sed para beber, ya que ésta es un síntoma de que la hidratación corporal está reduciendo su nivel.

La hidratación también es muy importante a la hora de conducir, ya que su falta puede provocarnos dolores de cabeza, pérdida de concentración o cansancio y el riesgo de tener un accidente.

Hay que tener especial cuidado con los niños ya que no suelen ser cons-



Muchos niños no suelen ser conscientes de tener sed.

cientes de tener sed y menos si pasan muchas horas en la piscina o en el mar. Por lo tanto el riesgo de deshidratarse es mayor, y los adultos debemos tener en cuenta esta situación. Las personas mayores también ven alterado su mecanismo de la sed ya que tienen menos agua en el cuerpo, y además suelen sufrir enfermedades

que alteran su balance hídrico como por ejemplo, diabetes o cardiopatías, y el consumo de ciertos fármacos que también puede afectar a este balance. Como dijo Leonardo da Vinci "El agua es la fuerza motriz de toda la naturaleza", incluida la naturaleza humana. ¡Que tengan un buen e hidratado verano!