

**h**idrolux



El agua representa en el cerebro de un adulto el 73%; en los pulmones, el 83%; en los músculos el 79%... iy en la sangre el porcentaje asciende al 92%!

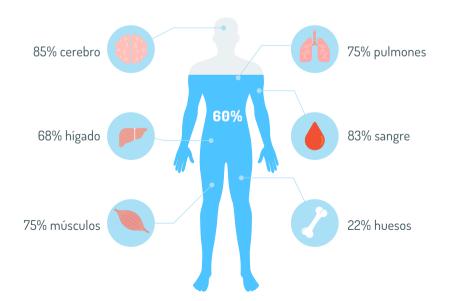
El agua no tiene calorías; por lo tanto, no puede engordar. Presenta una característica única: elementos esenciales (minerales) sin aportan calorías.

Los humanos sólo pueden sobrevivir unos pocos días sin beber agua (dependiendo del clima, los niveles de actividad y otros factores), mientras que se puede sobrevivir sin otros nutrientes durante semanas o meses.

El cerebro y los músculos son aproximadamente un 75% agua, la sangre y los riñones un 81%, el hígado un 71%, los huesos un 22% y el tejido adiposo un 20%. El agua es el principal componente del cuerpo humano, se distribuye por todo el organismo: tejidos, órganos y células. Comprende entre el 50% y el 75% del peso corporal total.

La cantidad total de agua se encuentra principalmente en las células (dos tercios del agua), en el espacio entre las células y en la sangre (un tercio del agua). Por ejemplo, en un hombre de 70 kg. hay aproximadamente 42 litros".

The American Journal of Clinical Nutrition.



"El cuerpo humano no tiene capacidad para almacenar agua y cada día se pierden entre 2 y 2,5 litros de agua a través del sudor, orina, heces o por la respiración."

"El agua, como disolvente universal, aporta nutrientes y hormonas al cuerpo, regula la temperatura corporal, y lubrica nuestros ojos y articulaciones", explican Mitchell Moffit y Greggory Brown, de AsapScience.

El agua desempeña importantes funciones en nuestro organismo.

El agua en el cerebro la importancia es primordial; regula la temperatura; humedece el oxígeno para respirar; amortigua las articulaciones y protege de traumatismos; deshace los desperdicios (el agua es el disolvente universal); convierte los alimentos en energía; es lubricante del aparato digestivo y de todos los tejidos protegidos por mucosas; activa el metabolismo; es diurética y laxante; o ayuda al cuerpo a absorber los nutrientes

También limpia nuestros riñones de sustancias tóxicas, humedece nuestros ojos y boca y actúa como amortiguador para los órganos.

Este líquido, que es fuente de vida, también es fuente de belleza, ya que dispone de múltiples beneficios para nuestra piel.

Sin agua, perdemos energía, nuestra piel se seca y hasta nos ponemos de mal humor.



Para D. Francisco Maraver, profesor titular de la Cátedra de Hidrología Médica de la Universidad Complutense de Madrid y presidente del Comité Científico del IIAS, "el agua que bebemos, junto con la contenida naturalmente en los alimentos, tiene que garantizar nuestra correcta hidratación en todas las edades y circunstancias vitales. En consecuencia, es muy importante que su consumo tenga asegurada la calidad y la cantidad adecuadas, especialmente cuando es conocida la influencia que el grado de hidratación puede tener sobre la salud y el bienestar de las personas".



## Corazón

"El agua supone entre un 50 y un 70% de nuestra masa corporal, y cuando disminuye ese porcentaje, el funcionamiento de los órganos puede encontrarse con dificultades. Es lo que ocurre si llegamos a deshidratarnos, una situación en la que se puede deteriorar rápidamente la función renal, llevando incluso a la aparición de arritmias" Afirma la Fundación Española del Corazón.

Cuando se ingiere una menor cantidad de agua de la que se elimina, se produce la deshidratación, la cual, entre otros daños, afecta al corazón. El resultado es el aumento del ritmo cardiaco y la disminución del volumen sanguíneo, esto es porque el cuerpo debe mantener el suministro de sangre hacia los órganos y partes vitales.

Por otro lado, la frecuencia cardiaca aumenta conforme el miocardio busca satisfacer la demanda de trabajo extra. Una mala hidratación también favorece la pérdida de nutrientes inorgánicos como sodio y potasio, lo que genera desequilibrios en el cuerpo, y el corazón es el primer órgano en detectar esta carencia.

Beber la cantidad adecuada de agua cada día ayuda a prevenir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

# Articulaciones y músculos

En torno a un 75% de los músculos y el 22% de nuestros huesos son agua.

Con un adecuado nivel de hidratación, la musculatura y las estructuras adyacentes (tendones y articulaciones) pueden dar lugar a un movimiento adecuado. También es ideal para mantener la **flexibilidad** adecuada y que puedan estar preparados para el esfuerzo de un entrenamiento.

Otro punto para destacar de la **importancia de la hidratación** es que, en muchas ocasiones, el deportista puede llegar a experimentar dolor

por calambres tras realización de una actividad física. El calambre se manifiesta ante la excitación intensa de las fibras musculares en una zona localizada. Esto se produce por una falta de hidratación localizada en determinados músculos, provocando cambios en las membranas de fibras y causando dolor. Asimismo, en caso de que los músculos se encuentren deshidratados, la fatiga puede aparecer de forma muy temprana y repetidamente.



### Riñones

Dado que el 83% de los riñones es agua, es fundamental mantener este porcentaje para que realicen sus funciones correctamente, puesto que son los órganos encargados de filtrar la sangre y eliminar los desechos que genera nuestro cuerpo.

Una hidratación no adecuada de los riñones puede desembocar en distintas patologías. Quizás una de las consecuencias más usuales y conocidas sea la aparición de un cálculo renal, comúnmente conocido como una piedra en el riñón.

No obstante, existen más efectos a tener en cuenta:

#### · Las piedras en el riñón

Cuando la orina está muy concentrada, porque no se filtra correctamente, suelen formarse pequeños cristales en los riñones. Esto es lo que conocemos como las "piedras" que se forman y que causan molestias y dolores agudos y punzantes. El tamaño de estos cristales puede variar.

#### · La cistitis

La cistitis es una inflamación de la vejiga, generalmente causada por bacterias. Es lo que llamamos una infección urinaria. Cada día, los riñones de una persona procesan aproximadamente 190 litros de sangre para eliminar alrededor de 2 litros de productos de desecho. Por este motivo, los especialistas recomiendan, como norma básica para la salud de nuestros riñones, mantener una ingesta de unos 2 litros al día de agua para facilitar su trabajo y reducir el riesgo de patologías renales.



## Cerebro

El **cerebro** es 80%, por lo tanto, la **hidratación** es indispensable para su buen funcionamiento, asegura el médico especialista Michel Cymes. De acuerdo al especialista, el buen **funcionamiento del cerebro** permite la óptima marcha de los demás órganos.

Una de las causas más comunes del dolor de cabeza es la deshidratación de cerebro, hecho que por ejemplo ocurre cuando la persona toma alcohol y al día siguiente se despierta con este mal.

La deshidratación, además, puede causar dificultades en la capacidad de razonamiento, como el correcto funcionamiento de la memoria.

El cerebro es un órgano muy sensible a los desequilibrios hídricos de nuestro

organismo, ya que un déficit de tan solo unos 250 ml de agua puede afectar a la capacidad de concentración y de procesamiento, así como a la memoria a corto plazo.

La deshidratación cerebral funciona como un efecto dominó, es decir, la persona presenta dificultades para concentrarse, se cansa más rápido, tiene somnolencia, puede presentar ansiedad, experimenta estrés e, incluso, podría conducir a la depresión.

Mantener una adecuada y constante hidratación nos ayuda a mejorar nuestro estado de ánimo, la concentración y la memoria, lo que nos permite abordar mejor los aspectos del día a día.





## **Piel**

La piel, que es el órgano más grande del cuerpo humano, cubre una superficie casi equivalente a 2 m2 y puede pesar hasta 10 kg. Sirve como barrera protectora frente el medio externo, al tiempo que mantiene internamente la homeostasia. Sus funciones principales destaca su papel como elemento protector de los tejidos y órganos vitales, creando una barrera contra agentes patógenos y contribuyendo a prevenir el desarrollo de procesos infecciosos y alérgicos.

Nuestra piel contiene hasta un 70% de agua. Por esta razón, cuando la cantidad que ingerimos es insuficiente, no solo hace que la piel reduzca su capacidad de protección, sino también su elasticidad.

Para que la piel se mantenga correctamente hidratada el contenido de agua de la capa córnea debe oscilar entre el 10 y el 20%.

Hidratar la piel es fundamental en el día a día. La piel deshidratada es aquella que pierde agua de forma excesiva. Es en este momento cuando la epidermis, y sobre todo la capa córnea, sufren la falta de agua.

Puede afectar a todos los tipos de piel y ésta se vuelve más rugosa y tirante, también puede descamarse y dar lugar en consecuencia a problemas dermatológicos más serios.

Según la Academia Española de Dermatología y Venerología (AEDV), la falta de suavidad y de elasticidad, así como una piel apagada y sin luminosidad, o una falta de confort, en la que aparecen 'arrugas de deshidratación' (pómulos y contorno de ojos), son signos de una piel deshidratada.

Mantener una hidratación adecuada ayuda, además, a retrasar la aparición de los signos del envejecimiento, como las arrugas y la flacidez.

# Aparato respiratorio

Los pulmones y el aparato respiratorio nos permiten respirar. El aparato respiratorio incluye la nariz, la boca, la garganta, la tráquea y los pulmones.

El agua es la sustancia clave para garantizar un buen estado de nuestro sistema respiratorio, ya que, además de estar compuesto del 75% de agua, es usada por el organismo para mantener con una humedad óptima las membranas mucosas, los conductos bronquiales y los pulmones, y permite crear una capa protectora ante los agentes contaminantes del aire que pueden causar problemas respiratorios.

La ingesta suficiente de agua le proporciona a las vías respiratorias y pulmones una consistencia más delgada. Esto facilita la respiración y evita las posibilidades de adquirir enfermedades. En el caso de no estar convenientemente hidratados, los pulmones se dilatan para compensar la deficiencia de agua. Así, trabajan

más y corren el riesgo de hacerse más débiles. Una hidratación adecuada permite expulsar las toxinas del sistema respiratorio. Asimismo, ayuda a prevenir la formación de moco.

En este sentido, podemos destacar que una ingesta diaria adecuada de agua puede ayudarnos a mantener un sistema inmunológico eficaz y funcional y a prevenir enfermedades respiratorias como el resfriado, la gripe, el asma, etc.

Tomar agua durante o después de una comida en realidad ayuda a la digestión.

El agua es esencial para una buena salud

El agua y otros líquidos ayudan a descomponer los alimentos para que el cuerpo pueda absorber los nutrientes. El agua también ablanda las heces, lo que ayuda a evitar el estreñimiento.



# Aparato digestivo

La **hidratación** juega un papel importante en la digestión de la comida y en la absorción de nutrientes en el sistema gastrointestinal. El agua es necesaria en la disolución de nutrientes para que estos puedan ser absorbidos por la sangre y transportados a las células

A mayor edad necesitaremos tomar más agua para cuidar nuestro sistema digestivo. Además de esto, el agua es un elemento fundamental en la activación de las enzimas esenciales para suministrar energía a nuestro organismo.

Una hidratación insuficiente hará que el proceso digestivo sea más lento y una mala hidratación crónica puede producir estreñimiento, ya que se lentifica la velocidad del paso de las heces a través del tracto intestinal.



El sistema circulatorio abastece de una cantidad constante de oxígeno al cerebro, a los músculos y al resto de tejidos. El consumo adecuado de agua es esencial para que los riñones funcionen bien, ayudándolos a eliminar residuos y nutrientes innecesarios a través de la orina.

Diversos estudios afirman que beber una cantidad adecuada de agua al día puede ayudar a reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.



## Células

El cuerpo humano tiene unos 37 billones de células distintas según National Geographic. La unidad fundamental de toda forma de vida es la célula y el componente principal de toda célula es el agua.

La hidratación del cuerpo es importante para transportar hidratos de carbono, proteínas, vitaminas, minerales y otros nutrientes esenciales, así como oxígeno, a las células. De esta forma, las células son capaces de producir la energía necesaria para un buen funcionamiento del cuerpo.

Además, la menor permeabilidad de las células, debido a la ausencia de agua

o deshidratación, dificulta o evita la eliminación de las toxinas y productos de desecho.

El Dr. Zach Bush médico e investigador con una clínica en Charlottesville, señala que cuando nos referimos a la hidratación, no solo hablamos de beber suficiente agua a lo largo del día sino, más específicamente, introducir agua en las células. "Si pudiéramos mantenernos hidratados de forma correcta en el entorno intracelular, nuestro proceso de envejecimiento no solo se ralentizaría, sino incluso se revertiría



Beneficios de una buena hidratación para nuestro organismo



