

CLAVES PARA MANTENER UNA CORRECTA HIDRATACIÓN

Los seres humanos somos principalmente agua. Estamos compuestos en un 60% de este líquido, que está presente en nuestras células, en la sangre, la saliva, el sudor, las lágrimas... Además de ser un componente principal, desempeña funciones clave en nuestro cuerpo como transportar y distribuir nutrientes (por ejemplo: minerales y vitaminas), regular nuestra temperatura corporal, lubricar nuestras articulaciones, participar del proceso digestivo o eliminar toxinas de nuestros órganos.



Todo esto hace que perder un 10% de agua pueda suponer un riesgo para nuestro cuerpo. Ante eso debemos estar atentos a lo que comemos y bebemos de tal manera que contrarrestemos la pérdida de agua diaria. Antes de llegar a tener problemas hay síntomas de deshidratación como la falta de lágrima, la disminución de la orina, la sequedad bucal e incluso la piel grisácea y los ojos hundidos. Aunque, sobre todo, es una la sensación de alerta que aumenta: la sensación de sed.

A continuación repasamos varias recomendaciones para mantener una hidratación adecuada:

1. Si eres deportista... ¡Atento! Es adecuado beber antes, durante y después de la práctica deportiva. Por el agua que se pierde.



2. En tu dieta también hay agua: Según José Mataix, fisiólogo, los alimentos que más líquido contienen son hortalizas, frutas, yogur, pescado blanco y huevos, llegando a alcanzar el 75%. De hecho, entre un 20 y un 30% del aporte hídrico diario se obtiene a través del consumo de productos sólidos.

3. Especial atención si perteneces a un grupo especial: Personas mayores, embarazadas, niños... Hay grupos de población que deben poner especial foco en el agua que beben. Con los niños y los mayores debemos tener atención ya que son más propensos a padecer problemas.



4. Evita alcohol, cafeína y tabaco: Al margen de que puedan ser perjudiciales para nuestra salud en otros ámbitos, ninguno de los tres nos ayuda a conseguir una correcta hidratación.



5. Bebe de forma preventiva: La sensación de sed significa que el cuerpo ha perdido el 1% del líquido que necesita. Así lo determina el Observatorio de Hidratación y Salud. Lo ideal es beber agua antes de que hayamos perdido ese tanto por ciento.

6. Tu piel también necesita hidratarse. A la hora de ducharnos debemos apostar por agua tibia. Según explica el dermatólogo Juan Honeyman si está excesivamente caliente elimina el sebo, la grasa que lubrica y protege la epidermis.

Si evitamos estos hábitos diarios conseguiremos que nuestra piel no se quede seca y además, que la factura energética disminuya. Las máscaras faciales, cremas exfoliantes y baños de leche son un buen recurso para asegurar una hidratación completa, que puedes comprar o hacerlos en casa.



7. Analiza la humedad de los espacios cerrados: El aire acondicionado y la calefacción resecan el ambiente según señala el Observatorio de Hidratación y Salud. Una situación que podemos atajar usando un humidificador o colocando un recipiente con agua en cada habitación del espacio.

A todo esto hay que añadir una recomendación más: tener cuidado con los mitos que rodean el H₂O. Por ejemplo, que el agua puede engordar por no eliminarla correctamente por los riñones provocando retención de líquidos; que no se debe beber agua en las comidas, cuando no es verdad; o que no es malo beber mucha agua, cuando puede darnos problemas como la hiponatremia.