

# AGUA: FUENTE DE VIDA



POR: TANIA MANGUAL-MONZÓN, BSHE, MS

El agua es fuente de vida y de vital importancia para el ser humano, así como para el resto de los seres vivos. El cuerpo humano es casi 2/3 de agua, lo que lo convierte en su principal componente. Para asegurar el buen funcionamiento de los órganos es muy importante mantenerlo hidratado en todo momento. Si no tomas suficiente agua puedes experimentar varios de los siguientes síntomas.



- Dolor de cabeza
- Piel seca y fría
- Falta de concentración
- Mal aliento
- Cambios en el estado de ánimo
- Mente nublada
- Mareos
- Cansancio crónico
- Estreñimiento
- Dolor en las articulaciones
- Orina amarilla muy oscura o de color ámbar

Bajo circunstancias normales, el cuerpo pierde todos los días de 2 a 2½ litros de agua que necesita reponer diariamente. Todas las funciones corporales: la respiración, el dormir, la digestión de los alimentos y la evacuación de los excrementos causan pérdida de agua. No importa si estás en un clima frío o caliente, de igual forma necesitas hidratar tu cuerpo.

La mejor fuente de hidratación es el agua. Sin embargo, muchos de los alimentos que consumimos son ricos en agua y nos ayudan a hidratarnos. Entre estos se encuentran las frutas y los vegetales, tales como: el melón, la sandía, la piña, el tomate, el chayote, la berenjena, el espárrago y el pepinillo, entre otros. Podemos llegar a obtener parte del agua que el cuerpo necesita de estos alimentos, pero la mejor fuente para hidratarnos siempre será el agua o las bebidas hechas principalmente de agua.

Mantener un nivel de hidratación adecuado es imprescindible para la supervivencia, la salud, el rendimiento físico y mental. Toma agua, aunque no tengas sed, y conviértelo en parte de tu rutina diaria.