



Las pérdidas del **ion potasio** son mucho menores (4-8 mmol/L), lo que, asociado a la hiperpotasemia observada en los esfuerzos físicos intensos, hace que su reposición no sea tan necesaria como la del ion sodio, al menos durante el tiempo que dura la ejecución del esfuerzo, aunque sí es conveniente que se incluya en las bebidas utilizadas para reponer las pérdidas una vez finalizada la actividad física, **ya que el potasio favorece la retención de agua en el espacio intracelular**, por lo que ayuda a alcanzar la rehidratación adecuada.

## Detectar problemas con nuestra ingesta de agua

Una forma común de detectar problemas con nuestra ingesta de agua es a través de la **orina**.

El color normal de esta varía según la cantidad de agua que se ingiere. Los líquidos diluyen los pigmentos amarillos de la orina, entonces, cuánto más bebemos, más clara es la orina y viceversa. La deshidratación grave puede producir orina color ámbar.

¿Qué puede cambiar el color de la orina? Algunos alimentos, compuestos, el consumo de líquidos, las enfermedades y los medicamentos.



Una correcta hidratación es imprescindible para el mantenimiento de la vida y la realización de los procesos fisiológicos.

## Hidratación ¿qué debemos saber?



La salud de tu empresa



*¡Juntos para mejorar nuestra salud!*



[www.fremap.es](http://www.fremap.es)

<http://prevencion.fremap.es>

## Conceptos básicos

El agua es el mayor constituyente del cuerpo humano, desde un punto de vista cuantitativo.

Porcentaje de agua en el peso corporal en el ser humano:

Bebé..... 80%

Adulto normal..... 55-70%

Persona anciana..... 50%

La mayor parte de las reacciones químicas se desarrollan en el medio acuoso y participa en numerosas funciones del ser humano.

- ❖ Está presente en el metabolismo celular.
- ❖ Es necesaria en la digestión, absorción y excreción.
- ❖ Ayuda al normal funcionamiento del corazón.
- ❖ Actúa como lubricante.
- ❖ Regula la temperatura corporal.
- ❖ Proporciona elasticidad, turgencia y flexibilidad a los tejidos.
- ❖ Es indispensable en la eliminación de toxinas.
- ❖ Ayuda a que las articulaciones se mantengan en buen estado.

## ¿Qué cantidad de agua diaria debo ingerir?

La **deshidratación** supone un **grave** problema de salud.

Nuestro organismo **pierde entre 2 y 2,5 litros** de líquido diariamente sin incluir la realización de actividad física, en cuyo caso, en función de su duración e intensidad, se produciría una mayor pérdida.

Existen, por un lado, las **pérdidas sensibles**, el líquido que se excreta a través de la orina, heces o sudor, y por otro, las **pérdidas insensibles**, que es el líquido perdido a través de los pulmones por la respiración y la evaporación por la piel.



Durante este tipo de esfuerzos, el consumo de grandes cantidades de agua pura puede ocasionar un desplazamiento de ion sodio (Na+) del medio extracelular hacia el intestino, ocasionando una aceleración en la reducción del ion sodio (Na+) plasmático (en sangre). De hecho, se han producido muertes por encefalopatía hiponatémica relacionadas con un elevado consumo de agua (por ejemplo, en el maratón de Boston de 2002).

La hiponatremia asociada a beber agua sola en ejercicios de larga duración, ha sido causa de graves patologías (desorientación, confusión e incluso, crisis epilépticas).



El **ion sodio** es, por tanto, el único electrolito que, añadido a las bebidas consumidas durante el ejercicio, proporciona **beneficios fisiológicos**.

#### ***Deshidratación leve***

Pérdida porcentual de líquidos corporales mayor al 6 %. La persona tiene sed.

#### ***Deshidratación moderada***

Pérdida porcentual de líquidos mayor al 6 % hasta el 30 %; presenta disminución de la elasticidad de la piel, ojos hundidos, mucosas secas, irritabilidad, náuseas, vómitos y mucha sed.

#### ***Deshidratación severa***

Pérdida porcentual de líquidos corporales mayor al 30 %; paciente soporoso, letárgico, con los ojos hundidos, las mucosas secas, taquicardia, hipotensión, signo del pliegue positivo y anuria (ausencia total de orina).

### **¿Es suficiente la ingesta de agua para hidratarme?**

En caso de una exposición a situaciones climatológicas adversas o de realizar una actividad física que conlleve sudoración profusa, además de líquido, estaríamos perdiendo iones absolutamente necesarios para el normal funcionamiento del organismo.



La reposición de los iones tiene una jerarquía basada en la situación clínica, que puede producir la alteración de cada uno: la disminución de los niveles de sodio en sangre durante los esfuerzos físicos, ha provocado situaciones de máxima gravedad e incluso, el fallecimiento del individuo.

La sed es un mecanismo esencial de alerta. Es importante beber **antes de tener sed** para evitar los efectos de la deshidratación.



Los síntomas de la deshidratación dependerán de la severidad de la misma, y esta se expresará con una sintomatología específica.

Según la OMS, podemos distinguir:

Gracias a la ingesta de líquido, alimentos y al agua producida por las reacciones químicas del organismo, compensamos el balance hídrico.

Para obtener un balance hídrico adecuado, es necesario que la cantidad de líquido consumida sea igual o similar a la eliminada. Por lo tanto, se considera adecuada **una ingesta de 2 a 2,5 litros** diarios, para situaciones basales, sin tener en cuenta la actividad física diaria de la persona.



### **¿Qué perjuicios para la salud tiene no hidratarse correctamente?**

La deshidratación consiste en un desequilibrio hidroelectrolítico, que aparece cuando la excreción de líquido es superior a la ingesta, produciendo un balance negativo en la cantidad de agua presente en el organismo.