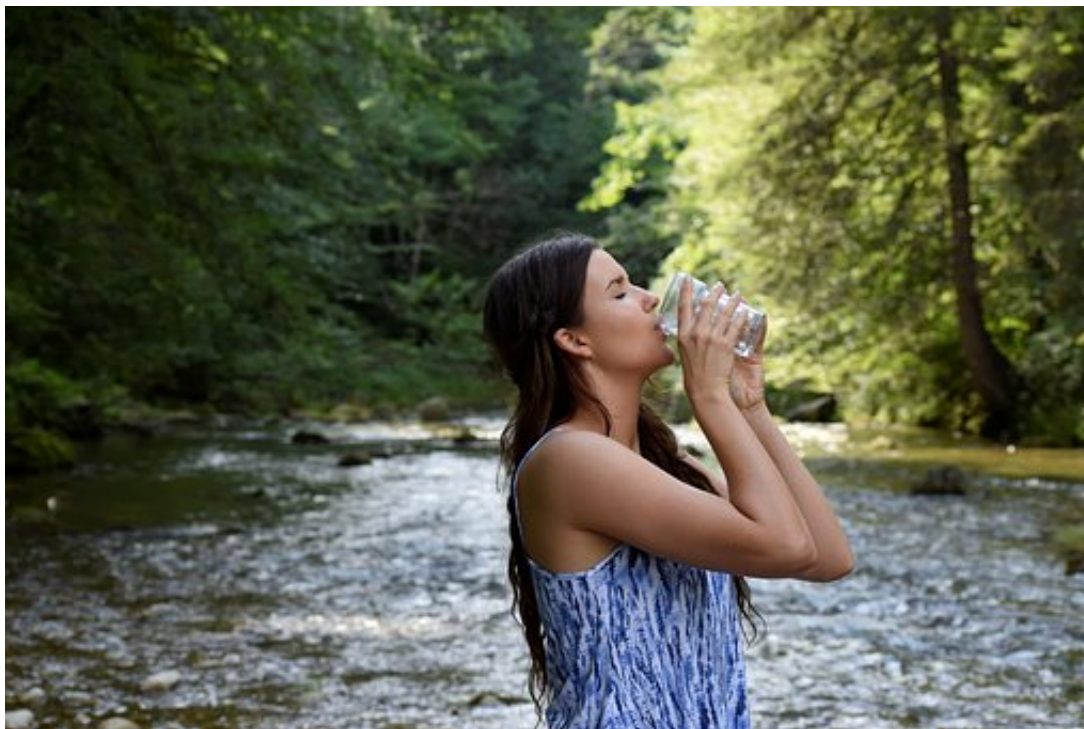


¿Cuánta agua se debe tomar todos los días?: Esto dicen los estudios

¿Cuánta agua debes beber cada día?



Las investigaciones han producido diversas recomendaciones y resultados a lo largo de los años. Sin embargo, las necesidades individuales de agua dependen de muchos factores, como la salud de la persona, qué tan activa es y dónde vive.

No hay una fórmula única para todos. Pero saber más sobre la necesidad de líquidos de su cuerpo lo ayudará a calcular la cantidad de agua que debe beber cada día.

Beneficios para la salud del agua

El agua es el componente químico principal del cuerpo y constituye aproximadamente el 60% del peso corporal.

Cada célula, tejido y órgano de su cuerpo necesita agua para funcionar correctamente. Por ejemplo, el agua:

- Se deshace de los desechos al orinar, transpirar y defecar.

- Mantiene su temperatura normal
- Lubrica y amortigua las articulaciones
- Protege los tejidos sensibles.

La falta de agua puede conducir a la **deshidratación**, una condición que ocurre cuando no tienes suficiente agua en tu cuerpo para llevar a cabo las funciones normales. Incluso la deshidratación leve puede agotar sus niveles de energía y cansarlo.

Lea también: [Beneficios del agua potable para el cuerpo](#)

¿Cuánta agua necesitas?

Todos los días pierde agua a través de la respiración, la transpiración, la orina y las deposiciones. Para que su cuerpo funcione correctamente, debe reponer su suministro de agua consumiendo bebidas y alimentos que contengan agua.

Entonces, **¿cuánto líquido necesita el adulto promedio y saludable que vive en un clima templado?** [Las Academias Nacionales de Ciencias, Ingeniería y Medicina](#) determinaron que una ingesta diaria adecuada de líquidos es:

- Aproximadamente 15.5 tazas (3.7 litros) de fluidos para hombres
- Aproximadamente 11.5 tazas (2.7 litros) de líquidos al día para mujeres
- Estas recomendaciones cubren los líquidos del agua, otras bebidas y alimentos.
- Alrededor del 20% de la ingesta diaria de líquidos generalmente proviene de los alimentos y el resto de las bebidas.

¿Qué pasa con el consejo de beber 8 vasos al día?

Probablemente haya escuchado el consejo: "Beba ocho vasos de agua de 8 onzas al día".

La mayoría de las personas sanas pueden mantenerse hidratadas bebiendo agua y otros líquidos siempre que tengan sed. Para algunas personas, menos de ocho vasos al día pueden ser suficientes. Pero otras personas podrían necesitar más.

Factores que influyen en las necesidades de agua.

Es posible que deba modificar su ingesta total de líquidos en función de varios factores:

Ejercicio. Si realiza alguna actividad que lo haga sudar, debe beber agua adicional para cubrir la pérdida de líquidos. Es importante beber agua antes, durante y después de un entrenamiento. Si el ejercicio es intenso y dura más de una hora, una bebida deportiva puede reemplazar los minerales en la sangre (electrolitos) perdidos por el sudor.

Medio ambiente. El clima cálido o húmedo puede hacerle sudar y requiere una ingesta adicional de líquidos. La deshidratación también puede ocurrir a grandes altitudes.

Salud en general. Su cuerpo pierde líquidos cuando tiene fiebre, vómitos o diarrea. Beba más agua o siga las recomendaciones de un médico para tomar soluciones de rehidratación oral. Otras condiciones que pueden requerir una mayor ingesta de líquidos incluyen infecciones de la vejiga y cálculos en el tracto urinario.

Embarazo o lactancia. Las mujeres que están embarazadas o en período de lactancia necesitan líquidos adicionales para mantenerse hidratadas. La Oficina de Salud de la Mujer recomienda que las mujeres embarazadas beban aproximadamente 10 tazas (2,4 litros) de líquidos diariamente y las mujeres que amamantan consumen aproximadamente 13 tazas (3,1 litros) de líquidos al día.

Lea también: [¿El agua carbonatada es igual que el agua normal?](#)

¿Hay otras fuentes de hidratación que sean confiables?

No necesita confiar solo en lo que bebe para satisfacer sus necesidades de líquidos. Lo que comes también proporciona una porción significativa. Por ejemplo, muchas frutas y verduras, como la sandía y las espinacas, son casi 100 por ciento de agua en peso.

Además, las bebidas como **la leche, los jugos y los té de hierbas** están compuestos principalmente de agua. **Incluso las bebidas con cafeína, como el café y los refrescos, pueden contribuir a la ingesta diaria de agua.** Pero **el agua es su mejor opción** porque no tiene calorías, es barata y está disponible.

¿Y las bebidas deportivas?

Las bebidas deportivas **deben usarse solo cuando hace ejercicio intenso** durante más de una hora. Estas bebidas ayudan a reemplazar los electrolitos perdidos a través de la transpiración y el azúcar necesarios para la energía durante períodos más largos de ejercicio.

Las bebidas energéticas son diferentes de las bebidas deportivas. Las bebidas energéticas generalmente no están formuladas para reemplazar los electrolitos. Las bebidas energéticas también suelen contener grandes cantidades de cafeína u otros estimulantes, azúcar y otros aditivos.

Mantenerse hidratado de forma segura

Su ingesta de líquidos probablemente sea adecuada si:

- Raramente sientes sed
- Su orina es incolora o de color amarillo claro.

- Un médico o un dietista registrado pueden ayudarlo a determinar la cantidad de agua adecuada para usted todos los días.

Para evitar la deshidratación y asegurarse de que su cuerpo tenga los líquidos que necesita, haga del agua su bebida preferida. También es una buena idea:

- Beber un vaso de agua u otra bebida sin calorías o baja en calorías con cada comida y entre cada comida.
- Beber agua antes, durante y después del ejercicio.
- Beber agua si tiene hambre. **La sed a menudo se confunde con el hambre.**

Aunque es poco común, es posible beber demasiada agua. Cuando los riñones no pueden excretar el exceso de agua, el contenido de sodio en la sangre se diluye ([hiponatremia](#)), lo que puede poner en peligro la vida.

Los atletas, especialmente si participan en entrenamientos largos o intensos o en eventos de resistencia, tienen un mayor riesgo de hiponatremia. Sin embargo, en general, beber demasiada agua es raro en adultos sanos que comen una dieta estadounidense promedio.

Referencias:

Hidratación: por qué es tan importante. Academia Americana de Médicos de Familia.

<https://familydoctor.org/athletes-the-importance-of-good-hydration/>. Consultado el 13 de julio de 2017.

Auerbach PS, et al. Deshidratación y rehidratación. En: Auerbach's Wilderness Medicine. 7ma ed. Filadelfia, Pa.: Elsevier; 2017. <https://www.clinicalkey.com>. Consultado el 12 de julio de 2017.

Agua y nutrición. Centros de Control y Prevención de Enfermedades.

<https://www.cdc.gov/healthywater/drinking/nutrition/index.html>. Consultado el 12 de julio de 2017.

Ingesta dietética de referencia: electrolitos y agua. Las academias nacionales de ciencia, ingeniería y medicina.

<http://www.nationalacademies.org/hmd/Activities/Nutrition/DRIElectrolytes.aspx>. Consultado el 13 de julio de 2017.

Hidratación para deportistas. Academia Americana de Médicos de Familia.

<https://familydoctor.org/athletes-the-importance-of-good-hydration/>. Consultado el 13 de julio de 2017.

Enfermedad de altitud. Centros de Control y Prevención de Enfermedades.

<https://wwwnc.cdc.gov/travel/yellowbook/2018/the-pre-travel-consultation/altitude-illness>.

Consultado el 13 de julio de 2017.

Conceptos básicos de nutrición. Oficina de Salud de la Mujer. <http://womenshealth.gov/fitness-nutrition/nutrition-basics/water.html>. Consultado el 13 de julio de 2017.

Sterns RH. Mantenimiento y reposición de la fluidoterapia en adultos.

<https://www.uptodate.com/contents/search>. Consultado el 13 de julio de 2017.