**Hidratación correcta**

El agua es el componente más abundante de la superficie terrestre y también el mayoritario en los organismos vivos. En el ser humano, es una molécula de vital importancia para el correcto funcionamiento de todos los sistemas corporales y su óptima integración. La mayoría de guías de supervivencia indican que una persona aguanta de 2 a 3 días sin beber agua antes de morir por deshidratación.

**¿Cuáles son las principales causas de deshidratación?**

Una persona esta deshidrata cuando se produce **demasiada pérdida de líquido**, si no **toma suficiente agua ó líquidos de composición acuosa** ó ambas.

Los factores más comunes por los que el cuerpo pierde una gran cantidad de líquidos son:

- Sudoración excesiva. Realizar ejercicio en un clima cálido nos hace perder mucho líquido. En España, durante gran parte del año, tenemos un clima considerado cálido en una vasta extensión geográfica.

- Estados patológicos que provocan: fiebre, vómitos y diarrea.

- Orinar demasiado. Algunos medicamentos y alimentos tienen un efecto diurético, principalmente por inhibición de la hormona antidiurética.

Los factores más comunes por los que no se ingiere suficiente cantidad de líquidos son:

- Mal habito. Pocas nociones sobre hidratación, no procurar disponer de agua a mano, falta de costumbre, práctica deportiva sin botellín ó cantimplora.

- No tener sed. Durante la edad avanzada, se puede notar una disminución progresiva de la sensación de sed. Estar enfermo también es un factor a tener en cuenta como agravante.

- Nauseas.

- Ulceras bucales y dolor de garganta.

- Disfagia a líquidos.

**¿Cuáles son los primeros síntomas que nos indican que estamos deshidratados?**

La sed es uno de los síntomas más claros, es la manera que tiene nuestro cerebro de avisarnos, pero no es infalible. Estos son los primeros síntomas de una deshidratación leve:

- Boca y labios secos o pegajosos

- No orinar mucho y que la orina sea amarillo oscuro con un olor fuerte.

- Piel seca y fría.

- Dolor de cabeza.

- Calambres musculares.

**Nada más notarlos deberíamos de ingerir agua para evitar problemas de salud más serios y graves.**

**¿Cuánta agua debemos de ingerir al día?**

Los requerimientos diarios mínimos para mujeres y hombres son de 2 L y 2 ,5 L de agua respectivamente, equivalente a 8 -10 vasos de agua. En dietas con una energía diaria de más de 2500 Kcal, lo ideal es consumir 1 ml de agua por Kcal, por ejemplo, a una dieta de 3000 Kcal le corresponde un consumo mínimo de agua de 3 L.

Cuidado con el exceso que puede deteriorar nuestro cuerpo, en especial los riñones. Estudios indican que una persona puede beber hasta 7 L de agua al día, a razón de 1,5 L (máximo) por hora, a partir de allí se puede producir una hiperhidratación ó intoxicación por agua, que deriva en una hiponatremia , que en casos extremos, puede producir edemas cerebrales irreversibles, comas o incluso la muerte.

**Agua como parte de la terapia**

El riñón puede llegar a depurar hasta 170 L de agua en un día y solo elimina 1,5 L. El 99% del agua es reabsorbida.

Las aguas de mineralización débil y muy débil, son muy útiles para personas con problemas renales y con tendencia a formar o que sufren de cálculos renales (piedras en el riñón). Además de prevenir la formación cálculos en el riñón, favorece su expulsión y evita su crecimiento. Se estima que de la población mundial, un 4% de mujeres y un 6% de hombres tendrán un cálculo a lo largo de su vida. Estos suelen aparecer entre los 30-50 años de edad y tiene un factor hereditario considerable. Hasta un 50% de este grupo poblacional tendrá más de un cólico en su vida, esto reafirma que el objetivo principal del tratamiento médico sea prevenirlos, sobretodo en personas propensas y con antecedentes familiares y en su propia historia clínica.