# **¿Por qué el agua es tan importante para el cuerpo?**

El **agua es un elemento esencial** para la vida y la **prevención de la deshidratación** es un componente fundamental para la supervivencia: sin agua, los seres humanos solo pueden sobrevivir hasta cinco días, en teoría. Como el agua es la molécula más abundante dentro de una célula, constituye **una gran parte del peso corporal** en los seres humanos.

No obstante, los seres humanos estamos **perdiendo agua constantemente** y por eso es muy importante mantener **la homeostasis del agua**, pero, ¿sabes en qué consiste exactamente la homeostasis? Te lo contamos a continuación.

## **¿QUÉ ES LA HOMEOSTASIS DEL AGUA?**

Mientras que el agua del cuerpo humano se encuentra en el plasma y el intestino**, la inmensa mayoría se encuentra dentro de las células**. Como hemos dicho anteriormente, los seres humanos **pierden agua continuamente** a través de la orina y las heces, la transpiración y la respiración, por lo que es necesaria **una red delicada y equilibrada de controles fisiológicos** para mantener los niveles de agua.

Esta es **la homeostasis del agua corporal**, que se mantiene estimulando **la ingesta de líquidos por la sed.**

La sed es **un instinto biológico**, medido por receptores sensoriales llamados osmorreceptores. Estos receptores están ubicados en el hipotálamo y detectan **cambios en el plasma sanguíneo**. Cuando detectan un volumen sanguíneo bajo, envían una señal al hipotálamo que, a su vez, **genera la sensación de sed**. Este mecanismo de control homeostático asegura **un equilibrio entre la pérdida y la ingesta de líquidos**.

## **LA DESHIDRATACIÓN**

El término **deshidratación** se refiere tanto al proceso de pérdida de agua corporal como a la desviación de un estado hidratado ideal. Generalmente, ocurre cuando **los líquidos perdidos no se reemplazan**, lo que impide que el cuerpo lleve a cabo funciones normales.

Aunque la deshidratación puede afectar a cualquier persona, es **particularmente peligrosa en los niños pequeños**, que pueden deshidratarse gravemente después de tener diarrea y vómitos, **y en los adultos mayores**, que tienen un volumen menor de agua en el cuerpo.

Esto significa que incluso las enfermedades menores o los trastornos crónicos pueden **provocar deshidratación en los ancianos**. Si bien la deshidratación leve a modera se puede revertir con la ingesta de líquidos, la deshidratación grave **requiere tratamiento médico**.

Además, es importante destacar que **la deshidratación puede provocar graves complicaciones de salud,** como:

* **Lesiones por calor**, que van desde calambres leves hasta agotamiento o insolación.
* **Convulsiones** y trastornos convulsivos preexistentes, como la epilepsia.
* **Problemas urinarios y renales**.
* **Choque hipovolémico**, una afección potencialmente mortal que es causada por la pérdida de más del 20 % del suministro de sangre o líquidos del cuerpo.

## **¿CUÁNTOS LITROS DE AGUA NECESITO?**

**Asegurar una ingesta adecuada de líquidos** es fundamental para muchas funciones, como para **regular la temperatura corporal**. Los seres humanos están diseñados para regular la temperatura corporal, especialmente cuando se exponen a **condiciones cálidas** como un clima cálido o durante el ejercicio.

De esta forma, la pérdida de agua a través de la piel (transpiración) enfría el cuerpo y ayuda a mantener la temperatura homeostática. Sin embargo, sin reemplazar el líquido perdido, la temperatura corporal **aumentará rápidamente**.

También ayuda en la **eliminación de desechos corporales**. De hecho, actúa como **disolvente de los productos de desecho**, disolviéndolos y permitiendo que salgan del cuerpo a través de la orina y la transpiración.

Y en los **procesos digestivos**, ya que el agua que se toma antes, durante y después de los alimentos ayuda a **una digestión eficaz** al trabajar con los fluidos digestivos para descomponer los alimentos, mejorando **el tránsito a través del sistema digestivo**.

Aunque la mayoría de las personas experimentan sed con la suficiente regularidad como para garantizar **una ingesta adecuada de líquido**, todavía se debe prestar atención a **la cantidad que se consume**. En este sentido, en 2004, las *National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine*de Estados Unidos elaboraron un informe que establecía que los hombres deberían consumir alrededor de **3,7 litros de líquido** por día, mientras que las mujeres deberían **consumir 2,7 litros**, aproximadamente.

Las recomendaciones **sobre la cantidad de agua que deberíamos** aspirar a beber son menos claras. Los requisitos individuales de líquidos **varían según factores como la edad, el sexo, la salud general y los niveles de actividad**. Además, la ingesta de agua también proviene de los alimentos y otras bebidas, por lo que los requisitos de agua varían según factores como **el estilo de vida o la dieta**.

Los **signos de una hidratación adecuada** son visibles en **la orina**, ya que la urobilina química es responsable de la pigmentación amarilla de la orina y se diluye con líquidos. Por tanto, cuanto más hidratada esté una persona, **más clara parecerá su orina**, mientras que la de color oscuro y fuerte olor es un signo claro de **hidratación inadecuada**.