

CURIOSIDADES



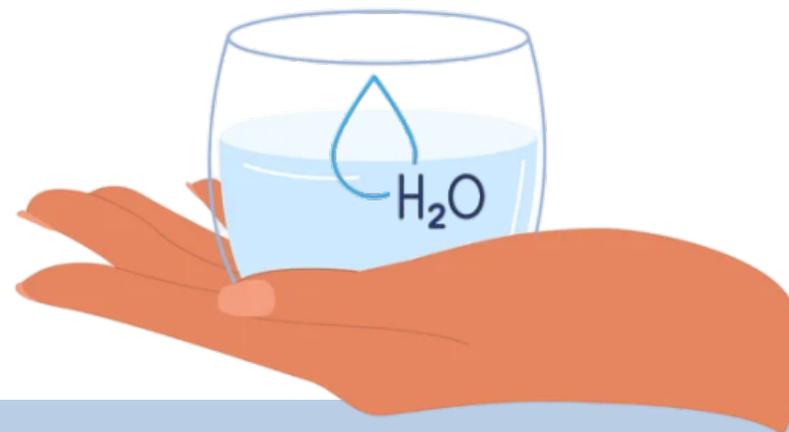
- Somos alrededor de un 60% agua.
- El cuerpo humano, normalmente, carece de capacidad para almacenar agua, existiendo un equilibrio entre ingesta y eliminación de líquidos corporales.
- Cuando la pérdida de agua excede a la que se bebe, tiene lugar la deshidratación del organismo.
Con el avance de la deshidratación se van produciendo síntomas y signos que afectan a diversos órganos como el cerebro, riñones, pulmones, hígado, etc.
- Por el contrario, un excesivo aporte de agua, también puede llegar a tener consecuencias negativas (hinchazón de pies, fatiga...).

RECUERDE

- El agua es una necesidad.
- Consumirla habitualmente evita la deshidratación.
- Lo recomendable suele ser 8-10 vasos al día (2 litros).
- Tener siempre agua a mano.
- No esperar a tener sed para beber.
- Seguir las recomendaciones médicas.

Información para pacientes y familiares

Hidratación



Documento Informativo
Hospital Clínico San Carlos



Hospital Clínico San Carlos
C/Prof. Martín Lagos, s/n
28040 Madrid

www.comunidad.madrid/hospital/clinicosancarlos

Versión 1
Fecha Junio 2024
Aprobado por CTVISH



Hospital Clínico
San Carlos

Hidratación

INTRODUCCIÓN



La hidratación corporal es fundamental para mantener una buena salud, y para hacer frente a las actividades de la vida diaria. Por el contrario, la deshidratación lleva a desajustes y a comprometer el mantenimiento de nuestra salud.

FUNCIONES DEL AGUA EN EL ORGANISMO HUMANO



- Facilita el transporte de nutrientes a todas las células del cuerpo .
- Contribuye a la regulación de la temperatura corporal.
- Favorece la digestión de los alimentos y facilita la eliminación de los mismos a través del aparato excretor (orina y heces) .



CONSEJOS

- El agua debe tener temperatura agradable (óptima 12-14°C) , si bien se puede tomar mas fresca en épocas de calor.
- En verano **SE RECOMIENDA BEBER ABUNDANTE** agua o líquido para evitar la deshidratación.
- Es muy importante vigilar la hidratación en los niños y las personas mayores.
- El agua natural sin gas es preferible para evitar flatulencias
- Elegir aguas blandas, no ricas en minerales.
- Otras alternativas para hidratarse puede ser tomar infusiones, leche, zumos, caldos, gelatinas, etc.

DECÁLOGO HIDRATACIÓN

1. El agua es un nutriente más, esencial para organismo.
2. Transporta nutrientes , facilita la digestión y eliminación de los mismos.
3. Elegir el agua preferiblemente al resto de bebidas.
4. Mantener el agua a temperatura moderada y agradable.
5. La ingesta debería ser repartida a lo largo del día, más por la mañana y tarde para evitar despertares nocturnos.
6. No esperar a tener sensación de sed para beber. Disponer siempre de agua.
7. En las comidas (desayuno, comida, merienda y cena) se recomienda tomar mínimo un vaso de agua para favorecer la deglución de alimentos.
8. Evitar beber antes de las comidas para evitar llenado gástrico y saciedad.
9. Beber a lo largo del día 8-10 vasos de agua (2 litros) u otros líquidos para una buena hidratación.
10. Por último, su médico es quien le indicará si debe hacer restricción hídrica.

