



UNIVERSIDAD VERACRUZANA

Facultad de Psicología

Psicología de la Salud

## LA IMPORTANCIA DE BEBER AGUA Y ¿CÓMO MANTENERTE HIDRATADO?



### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE BEBER AGUA?

- ✓ Participa en importantes **reacciones bioquímicas**, proveyendo nutrientes y removiendo desechos.
- ✓ Esencial para mantener la **circulación en todo el cuerpo**.
- ✓ Ayuda a controlar la **temperatura corporal**.
- ✓ Importante para la salud de la **piel, el cabello y las uñas**.



### ¿CÓMO TE PUEDES DESHIDRATAR?

Tomando alcohol, haciendo ejercicios, exponiéndote al calor o quemaduras; o por diarreas y algunas otras enfermedades.

### SIGNOS DE DESHIDRATACIÓN

- ☹ Dolor de cabeza
- ☹ Piel y boca seca
- ☹ Mal humor
- ☹ Cansancio

## 4 CONSEJOS PARA MANTENERTE HIDRATADO

- 1** Toma **suficiente agua** como para siempre mantenerte sin sed.
- 2** Monitorea el **color de tu orina**. Si está oscura, bebe más agua.
- 3** Toma **agua antes, durante y después** de realizar actividad física.
- 4** En actividades físicas exigentes usa **bebidas con electrolitos**.



### ¿OTRAS FUENTES DE HIDRATACIÓN?

Frutas (sandía, melón, naranjas, uvas)  
Verduras (apio, tomates, pepinos)  
Jugos, té y bebidas deportivas



## ¿Por qué es importante tomar agua?

Habrás leído y oído un millón de veces que debes beber agua. Normalmente, los médicos recomiendan entre 6 y 8 vasos de agua al día, o 1 litro o litro y medio de agua, aunque también depende de tu complejión, salud y actividad. El otro medio litro, lo obtendrás si comes fruta y verdura, ya que son alimentos que de por sí muy acuosos. Es importante beber agua para encontrarte bien, con energía y vitalidad

### Perder peso:



El agua es una herramienta fundamental para perder peso, sobre todo porque sustituye al alcohol, refrescos y zumos envasados, que contienen mucho azúcar y calorías. Además, quita o reduce el hambre, ya que muchas veces crees que tienes hambre y en realidad, es que tienes sed. El agua no tiene grasas, ni calorías, ni carbohidratos, ni azúcar; si bebes con regularidad estás favoreciendo tu dieta para perder peso.

### Aumenta tu energía:

Si no bebes suficiente agua, estás deshidratado y la deshidratación te quita energía y provoca que te sientas cansado. Recuerda, que si estás sediento, ya estás deshidratado y esto significa que te sentirás agotado, débil, mareado y con algún otro síntoma de falta de hidratación. Sobre todo si estás en el trabajo, no olvides ir bebiendo, así como deberás prestar especial atención en verano, cuando el calor aumenta la probabilidad de deshidratarnos. Por este motivo, deberás saber:



- Cómo evitar la deshidratación
- Cómo mantener a los niños hidratados en verano
- Cómo mantener nuestro cuerpo hidratado

### **Salud para tu corazón:**

Beber agua regularmente y en cantidad suficiente estás reduciendo el riesgo de sufrir un ataque al corazón, así como también reduce el índice de problemas cardiovasculares. Para las personas que tengan problemas de este tipo, el beber agua será un método de prevención fácil y accesible.

### **Olvídate de los dolores de cabeza:**

Otro síntoma de deshidratación son los dolores de cabeza. Muchas veces, cuando te duele la cabeza es probable que sea porque no has bebido suficiente agua, aunque por supuesto, hay muchas otras causas para el dolor de cabeza. Siempre consulta con tu médico.

### **Mejora tu forma física:**



La deshidratación puede reducir tu capacidad para hacer ejercicio. Bebe agua, antes, durante y después del ejercicio y mejorará tu actividad deportiva, puesto que la sudoración hará que tu organismo pierda agua, por lo que tu deberás contrarrestar este efecto bebiendo.

### **Mejora tu digestión y el estreñimiento:**

Tu sistema digestivo necesita una buena cantidad de agua para hacer la digestión de forma adecuada. Con frecuencia, beber agua soluciona los problemas de acidez estomacal y el agua junto con la fibra puede curar el estreñimiento, que con frecuencia, también es consecuencia de la deshidratación. En profesiones sedentarias, este es un punto a tener en cuenta.

### **Reduce el riesgo de cáncer:**

Se ha detectado que, en relación al sistema digestivo, beber la cantidad de agua adecuada puede reducir el riesgo de cáncer de colon en un 45%, el de vejiga en un 50% y posiblemente también el de pecho.

En una investigación presentada en la Conferencia Internacional de Fronteras en la Investigación de la Prevención de Cáncer, los científicos creen que los líquidos parecen ayudar a eliminar del organismo los potenciales agentes carcinógenos antes de que tengan oportunidad de causar daños en los tejidos que pueden conducir a cáncer. Así que el beber agua en las cantidades recomendadas diariamente, será un adecuado método de prevención.

### **Te proporciona una piel sana y joven:**

El agua será la responsable de que tu piel se mantenga tersa y radiante, puesto que las arrugas se pueden prevenir -en parte- con una correcta hidratación tanto interna como externa.



### **Limpia tu organismo:**

Por sus características físicas y químicas, el agua tiene varias funciones dentro de nuestro cuerpo, entre las que se citan: el mantenimiento del volumen sanguíneo, el transporte de nutrientes y oxígeno, sirve como solvente en muchos procesos metabólicos y participa en forma activa como reactivo en muchas reacciones químicas, en la regulación de la temperatura corporal y la eliminación de productos de desecho.

El agua elimina las toxinas y los productos de desecho de tu organismo, por lo que será fundamental ingerir la cantidad de agua necesaria para que nuestros riñones y todo el sistema excretor pueda ejercer su función. De lo contrario, no

seremos capaces de eliminar las sustancias que nos sobran y se irán acumulando, un hecho que puede derivar en afecciones como cálculos o ácido úrico.

A nivel renal y del tracto urinario: previene la formación de cálculos renales así como también la adecuada eliminación de éstos en personas susceptibles a formarlos y disminuye la posibilidad de desarrollar infecciones urinarias;

En la cavidad bucal: aumenta las sustancias para el control de bacterias en la boca y que se encuentran en la saliva; evitando la gingivitis (inflamación de encías), caries y otras enfermedades de la boca

A nivel osteomuscular: ayuda a mantener lubricadas las articulaciones y los músculos previniendo de esa manera los calambres y evita la fatiga muscular

A nivel bronquial y pulmonar: disminuye las probabilidades de infecciones virales como la gripe común o la influenza, infecciones bacterianas y la posibilidad en los asmáticos, de sufrir un ataque agudo debido a que ésta hidrata las mucosas que recubren la nariz, garganta bronquios y pulmones.

**Y ahora unas recomendaciones...**

# 11 FORMAS



de tomar más agua



**1** Que tomar agua sea lo primero que hagas por la mañana. No té y no café, ¡agua!

**2** ¿Te parece que tomar agua es aburrido? En vez de utilizar endulzantes artificiales exprime un poco de limón, o bien deja remojando un par de horas una rebanada de naranja o de lima. Tendrá un mejor sabor.

**3** Agrega algo de chile a tus alimentos, aumentará tus ganas de tomar agua y ayudará a tu metabolismo.

**4** Siempre ten un vaso de agua en tu área de trabajo.

**5** Lleva contigo a todas partes el agua.

**6** Toma un vaso con agua antes de tus comidas.

**7** Mantén un diario de los vasos de agua que llevas en el día.

**8** Cuando se te antoje el refresco, bebe agua mejor.

**9** Pon alarmas que indiquen cuando debes tomar agua, es ideal para quienes no lo recuerdan.

**10** Compra un filtro que te emocione usar, y sírvete vasos con agua todo el día.

**11** Toma agua natural con una pizca de bicarbonato puro para cuidar de tu cuerpo.

# 10 RAZONES PARA BEBER MÁS AGUA

## LO QUE LE HACE A TU CUERPO



1. ES EL 75% DE TU CEREBRO
2. REGULA LA TEMPERATURA DE TU CUERPO
3. MANTIENE TU PIEL JOVEN
4. PROTEGE TU CORAZÓN
5. AYUDA A QUEMAR GRASA
6. PREVIENE EL ESTREÑIMIENTO
7. DISMINUYE LA FATIGA
8. TRANSPORTA OXÍGENO A LAS CELULAS
9. AYUDA A EXPULSAR LAS TOXINAS
10. AYUDA A CONTROLAR LA INGESTA DE CALORÍAS

## ¿CUÁNTA NECESITAS?



## Referencias:

Ballesteros, R. (2013). Cuáles son los beneficios de beber agua. Recuperado en: <http://salud.uncomo.com/articulo/cuales-son-los-beneficios-de-beber-agua-2630.html>