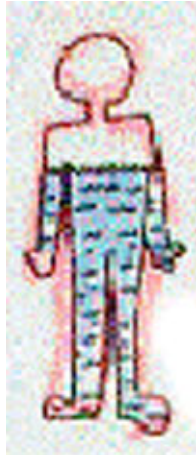




EL AGUA

Esencial para la vida



- El agua es un elemento esencial en la salud del ser humano.
- El agua es el mayor componente del cuerpo humano. En un bebé representa el 75 % y en un anciano el 50%.
- Así en el cuerpo de un hombre de unos 75 Kg. habría 49 litros de agua.



- No todas las partes del cuerpo humano contienen la misma cantidad de agua. Los músculos son un 76 % de agua, 80 % los pulmones, 85% el cerebro.
- Incluso las partes del cuerpo que parecen "secas" contienen una cantidad de agua importante- el 22% los huesos y el 10 % los dientes-.

- El agua es imprescindible en la mayoría de las funciones del cuerpo, cubriendo numerosas actividades mentales y físicas.
- Todos los líquidos corporales (sangre, orina, lágrimas,...) están disueltos en agua. Cuando se toma agua se compensa el líquido perdido diariamente.





- El agua es vital porque:
 - Regula la temperatura corporal a través de la respiración y del sudor;
 - Participa en casi todas las reacciones químicas del metabolismo. El agua ayuda y facilita la digestión evitando incluso el estreñimiento;
 - Es un amortiguador natural que protege los órganos vitales como el cerebro, los ojos e incluso el feto durante el embarazo.



- Evita los roces entre las articulaciones;
- Contribuye a la belleza externa porque al beber agua las células se oxigenan y la piel se hidrata. El envejecimiento se produce precisamente por la pérdida de agua en los tejidos;
- Favorece el equilibrio interno del organismo;
- Ayuda al correcto funcionamiento de los riñones;
- Transporta los nutrientes, minerales y vitaminas donde el cuerpo los necesite.



¿Cuánta agua necesita el cuerpo?

- Los expertos recomiendan beber una media de dos litros, sin contar la que absorbemos a través de los alimentos. Aunque en determinados casos esta cantidad puede variar.



- Los niños necesitan una mayor ingesta de agua que los adultos proporcionalmente ya que sus cuerpos contienen un porcentaje más alto de agua.
- Además cuando los niños juegan o hacen deporte transpiran menos que los adultos, esto hace que su temperatura aumente más rápidamente, por lo que sus necesidades de agua son mayores.
- De media un niño de 8 años necesita 1,2 l. de agua al día.

Los mayores

- Nunca suelen tener sed, porque con la edad la sensación de sed disminuye, por eso deben ir ingiriendo el agua poco a poco a lo largo del día para evitar la deshidratación.



Embarazo y lactancia



- Las mujeres embarazadas tienen una mayor necesidad de agua por dos razones principales: ellas tienen más volumen de sangre y necesitan producir el líquido amniótico para su bebé.
- La lactancia requiere el aumento de la toma de fluidos para la producción de leche.

Enfermedad

- La fiebre, diarrea y vómitos aumentan la pérdida de agua, por eso debe reponerse inmediatamente para evitar la deshidratación.



La temperatura ambiental



- El tiempo caluroso aumenta la necesidad de ingerir agua, ya que con el calor aumenta nuestra sudoración.
- En lugares cerrados como aviones y otros medios de transporte, es también importante beber agua regularmente debido a que el aire acondicionado reseca mucho el ambiente.



www.aulahogar.com