



## 2.1 ¡NO TE SEQUES!

### **Deshidratación.**

La deshidratación ocurre cuando tu cuerpo pierde más agua de la que ingieres, es decir, cuando el balance hídrico es negativo. A menudo se acompaña de alteraciones en el equilibrio de sales minerales o de electrolitos del cuerpo, especialmente de sodio y potasio. En condiciones normales, mediante la respiración, micción (orinar) y sudor, el cuerpo pierde y debe reponer al menos unos 2 a 2.5 litros de agua diarios.



### **¿Alguna vez te has preguntado lo que le sucedería a tu cuerpo si no recibiera suficiente agua?**

Si comienzas a sentir sed, probablemente ya te encuentras levemente deshidratado; tu cuerpo ha perdido aproximadamente un 2% de agua. Esta primera etapa de deshidratación, conocida como deshidratación leve, es muy fácil de remediar con sólo beber un par de vasos de agua. Sin embargo, si estuvieras enfermo o perdido en el desierto y no pudieras beber agua o no tuvieras acceso a líquidos, seguramente pasarás a la siguiente etapa, conocida como deshidratación moderada.

En esta etapa ya habrás perdido de un 5 a un 10% de los fluidos corporales, para este punto seguramente ya tienes un fuerte dolor de cabeza, náuseas, sientes calor y cansancio. Tu cerebro comienza a sentirse confundido y seguramente está molesto contigo porque estás drenando su cómoda cama de agua. A este nivel ya habrás perdido más del 10% de los líquidos corporales y estás por llegar a la etapa de deshidratación grave.

La situación se está poniendo bastante árida. Tus ojos comienzan a retraerse hacia la parte posterior de tus cavidades orbitarias, sí aún puedes orinar, tu orina está muy concentrada, tus músculos se acalambran, tu cuerpo empieza a temblar, te sientes muy cansado y sientes que mueres poco a poco, y eso es debido a que te estás



muriendo. Tu presión arterial está disminuyendo, tus células están desesperadamente tratando de obtener líquidos ya que han perdido gran cantidad de sus electrolitos a través del sudor y la orina; sin un equilibrio adecuado de electrolitos tus células no pueden mantener los voltajes necesarios para activar los músculos como el del corazón, en este momento necesitas una ambulancia, suero y una dosis de suerte para recuperarte.

Sabías que cuando te encuentras severamente deshidratado no es recomendable beber tu propia orina debido a que tu cuerpo sigue produciendo desechos metabólicos, tus células están poco hidratadas y necesitan agua (especialmente las del cerebro). Al beber tu orina estás ingiriendo un líquido con una concentración muy superior en sales (hiperosmótico) que destruye el equilibrio osmótico de tu cuerpo, provocando que te deshidrates mucho antes.

## LITERATURA CITADA:

Grandjean, A. y S. Campbell. 2006. *Hidratación: Líquidos para la vida*. Una monografía de ILSI Norteamérica. ILSI Norteamérica/ ILSI de México, A.C. 31 p.

Janssen, F. Herbert. (1976). *Agua. Conocimientos actuales sobre nutrición*. Organización Panamericana de la Salud.

Kapsokefalou, M. (2013). *Hydration and Diet*. European Hydration Institute.

Martínez, Alvarez, J.R., Inglesias, R. C. (2006). *El Libro Blanco de la Hidratación*. Sociedad Española de Dieta y Ciencias de la Alimentación. Sociedad Madrileña de Geriátrica y Gerontología.

## LINKS:

[https://www.youtube.com/watch?v=q3bjUu\\_ONjc](https://www.youtube.com/watch?v=q3bjUu_ONjc)

<http://www.dsalud.com/index.php?pagina=articulo&c=662>

<http://www.dsalud.com/index.php?pagina=articulo&c=671>

<http://www.scientificamerican.com/article/football-water-weight-loss/>

[http://www.hydration.net.au/page/shop/info\\_page/a/infopage\\_id/e/46](http://www.hydration.net.au/page/shop/info_page/a/infopage_id/e/46)

<http://www.europeanhydrationinstitute.org/es/dehydration.html?qclid=CK792u7VIb8CFWQQ7Aodq3AA4w>

<http://www.dummies.com/how-to/content/why-your-body-needs-water.html>

<http://health.howstuffworks.com/wellness/diet-fitness/information/question565.htm>

[http://medica.saludestudiantil.uc.cl/index.php/saber-mas?task=verItem&id\\_item=58&vista=sabermas](http://medica.saludestudiantil.uc.cl/index.php/saber-mas?task=verItem&id_item=58&vista=sabermas)

