

Beba suficiente líquido

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE BEBER LÍQUIDO?

El cuerpo humano depende del agua. El agua contribuye a transportar nutrientes a las células del cuerpo, a controlar la temperatura corporal y a evitar el estreñimiento. También ayuda a masticar y a tragar los alimentos que ingerimos.

Nuestro cuerpo pierde agua todos los días, por eso necesitamos beber líquidos para reponerla y mantener el equilibrio de los fluidos corporales.

¿CÓMO INFLUYE EL ENVEJECIMIENTO EN LA NECESIDAD DE CONSUMIR LÍQUIDO?

La mayoría de los adultos necesitan beber entre 1.5 y 2 litros de líquido por día. Sin embargo, a algunas personas de edad avanzada les cuesta consumir suficiente líquido. En algunos casos es porque no tienen sed o no quieren beber demasiado líquido. En otros casos, como algunos toman medicamentos que pueden provocarles pérdidas excesivas

de líquido, (p.ej.: diuréticos y laxantes) deben aumentar la ingesta de líquido y les resulta difícil.

Es importante que todos bebamos suficiente líquido todos los días.

¿QUÉ PASA CUANDO UNA PERSONA NO BEBE SUFICIENTE LÍQUIDO?

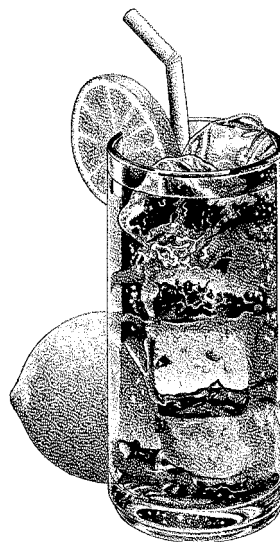
La ingesta escasa de líquidos puede causar deshidratación y, en consecuencia, graves problemas de salud. La deshidratación moderada puede provocar calambres musculares, convulsiones, desmayos y pulso acelerado, mientras que la deshidratación grave puede provocar la muerte.



BEBA SUFICIENTE LÍQUIDO

Beba por lo menos entre 6 y 8 vasos de líquido por día. A continuación le recomendamos qué puede beber.

- Agua natural
- Agua con limón
- Jugo de frutas o verduras
100 % natural
- Sopa o caldo
(con bajo contenido de sal o sodio)
- Agua gasificada (natural, con sabor o mezclada con jugo)
- Café o té descafeinado



SOLICITE CONSEJO MÉDICO ESPECÍFICO

Si tiene un problema de salud, hable con su médico y pregúntele cuánto líquido debe beber por día.

Si está tomando medicamentos, consulte a su médico o farmacéutico y pregúntele si esos medicamentos influyen en la cantidad de líquido que su organismo necesita y si, en consecuencia, tiene que aumentar la ingesta de líquido.