

¿Qué son los electrolitos y por qué son importantes para hidratarse?



Un **desequilibrio de electrolitos en el cuerpo** es un factor importante para sufrir una **deshidratación** que complique la salud, dijo la **Dra. Ángeles Hernández**, especialista de [TecSalud](#).

La especialista dijo que los **electrolitos** desempeñan un papel crucial para **mantener un equilibrio adecuado de líquidos** y garantizar el funcionamiento óptimo de **procesos internos** del cuerpo.

*“Con el **calor** que está haciendo estamos recomendando **la ingesta de electrolitos y agua**, porque el **agua como tal no nos va a dar el aporte de electrolitos** que nuestro cuerpo empieza a perder en este tiempo”, recalca.*

CONECTA te ayuda a aprender más sobre los **electrolitos**, su función para nuestro organismo y cuándo es necesario reemplazarlos.



/> width="900" loading="lazy">

¿Qué son los electrolitos y por qué son importantes para hidratarse?

De acuerdo a la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos, **los electrólitos son minerales presentes en la sangre** y otros líquidos corporales que llevan una **carga eléctrica**.

Los electrólitos tiene que ver en la **cantidad de agua en el cuerpo**, la **acidez de la sangre** (el pH), la **actividad muscular** y otros procesos.

Según explica la Dra. Hernández, los **electrolitos comunes** son: **el calcio, cloruro, magnesio, fósforo, potasio y sodio**.

*“Los **electrolitos son clave para todas las funciones** de nuestro cuerpo, de nuestras células: el **sodio, el potasio, el calcio, el magnesio** son parte de todas las funciones bioquímicas del organismo”.*

De acuerdo con la docente, cada electrolito cuenta con un margen mínimo y máximo de presencia en el cuerpo, que puede medirse en pruebas de laboratorio.

*“Los **electrolitos son clave para todas las funciones de nuestro cuerpo, de nuestras células**”.*

“El **desequilibrio** entre la demanda de nuestro organismo y el aporte que le estamos dando se presenta, cuando **no lo estamos reponiendo lo suficiente** o porque, a pesar de esto, **nos está haciendo falta** porque lo estamos perdiendo”.

Del mismo modo, la Dra. Hernández recalca que a través del **sudor se pierden elementos**, como el **potasio**, y además, en el proceso de autorregulación de temperatura **perdemos agua y electrolitos**.

“Por esto en el caso de una **deshidratación severa** se recomienda empezar a tomar **electrolitos orales y un poco más de agua**”, aclara Ángeles sobre cómo recuperar electrolitos perdidos en caso de emergencia.



/> width="900" loading="lazy">

Opciones para reponer electrolitos en el cuerpo

De acuerdo con la Dra. Hernández, durante la **temporada de calor** se presentan casos de gastroenteritis, diarreas o vómitos, es cuando **somos más propensos a perder electrolitos**, como el **sodio y potasio**.

Ante esto, la especialista hace los siguientes comentarios sobre las medidas conocidas para reponer electrolitos.

- Electrolitos orales en polvo

Una de las opciones son los **sobres de polvo** para diluir de **electrolitos orales**.

*“Los **electrolitos orales** que están en la farmacia **ya vienen regulados a una cantidad para reponer**. (se recomiendan) si a pesar de estar hidratándonos de manera adecuada seguimos con sed o estamos fatigados”.*

- **Sueros comerciales**

Los sueros comerciales sirven para reponer electrolitos, sin embargo, **se recomienda poner atención a la cantidad de glucosa** que contienen.

Esto debido a que el cuerpo cuenta con un **umbral de glucosa** que, al sobrepasarse, el riñón lo detecta y la empieza a **desechar mediante la orina**, favoreciendo una **deshidratación**.

Ante esto, recomienda buscar las opciones que digan que **contienen cero azúcar**.

- **Bebidas deportivas**

La Dra. Hernández no recomienda ingerir las bebidas deportivas por su alto contenido de azúcar.

*“**Tampoco recomiendo los sueros deportivos** porque están pensados en deportistas de alto rendimiento que están perdiendo electrolitos, agua y gastando glucosa por la actividad física extenuante.*

*"En el caso de la deshidratación, no sirve porque nosotros **no estamos perdiendo la glucosa como tal**", enfatiza.*

- **Agua mineral**

La especialista dice que el agua mineral puede funcionar, no para reponer completamente los electrolitos,

*"Como **contiene sodio y cloro**, nos ayuda a mantener esa presión que necesitamos para que el agua se quede en el organismo".*

Solamente **un problema sería el gas** que contiene el agua mineral, que puede generar distensión abdominal y si el paciente tiene náusea, puede ser más molesto.

- **Sueros caseros**

la experta no descarta la **efectividad de sueros caseros** preparados, algunos, con una **cucharita de bicarbonato, una de azúcar y una de sal**.

Recalca que estos **no pueden usarse en casos graves**, debido a la **falta de potasio y otros electrolitos**.

*“Los **sueros caseros** pueden ayudarnos en el caso de que **no tengamos una deshidratación moderada a grave**, porque a veces en deshidrataciones leves tenemos solo pérdida de sodio”.*



/> width="900" loading="lazy">

¿Qué no se recomienda tomar para reponer electrolitos?

Por otro lado, la profesora recomienda **no recurrir a ciertas bebidas** que más allá de proporcionar electrolitos pueden **retrasar el proceso de hidratación** al ser tardados en digerir o procesar por su contenido.

- Leche

*"La **leche no es lo más recomendable** porque contiene mucha lactosa y proteínas, y no electrolitos como sodio y potasio. Además, **tarda mucho tiempo en hacer digestión**, no va a tener una rápida absorción y realmente **no nos va a beneficiar para la hidratación**".*

- Cerveza

En el caso de la cerveza u otras bebidas alcohólicas, la especialista no los recomendó porque el alcohol se metaboliza en el hígado como glucosa, propiciando una **deshidratación**".

*"En el caso del alcohol, yo recomendaría que **si tomas, bebe electrolitos y agua también**.*

*"La **cerveza tiene un índice glucémico más alto** en todas las bebidas enlatadas, todas las sodas, una vez las tomamos, nos van a mandar al baño, vamos a estar sacando agua".*

- Bebidas azucaradas

Finalmente, la docente recomienda **optar por evitar bebidas enlatadas**, específicamente todos los refrescos, ya que estas contienen una **gran cantidad de carbohidratos y glucosa**.

¿Cuántos electrolitos debo tomar?

La Dra. Hernández dice que si solo traes la boca seca, está haciendo calor y no has hecho una actividad extenuante, entonces el equivalente de **un suero con electrolitos y 2 litros de agua puede ser suficiente para rehidratar**.

"Unos 500 mililitros de suero puede ser suficiente", e incluso, dijo que como no a todos les gusta su sabor, se puede dosificar durante el día, al tomar una media taza cada dos horas, por ejemplo.

La Dra. Hernández dice que si bien **no hay un límite al tomar electrólitos, puede ser perjudicial si no estamos tomando agua**.

*"También el **exceso de sodio y de potasio con falta de agua** en la sangre, se va a empezar a manifestar con **alteraciones hidroelectrolíticas** en nuestro organismo y que en un proceso de deshidratación nos pueden agravar"*.

*"Entonces, si solamente estoy tomando suero sin agua, va a haber suficiente electrolito para mantener el agua que hay, pero no vamos a tener más aporte de agua, **se va a concentrar"***.

Para finalizar, la Dra. Hernández recordó tener una hidratación diaria 1.5 a 2 litros de agua todos los días, aunque no tengamos sed.

*"En caso de boca seca, ese es el primer síntoma de que nos está haciendo falta reponer líquidos, entonces, en ese caso, ya podemos **evaluar el uso de algún electrolito**"*.

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR: