

Es hidratación vital para tu salud



Gabriel Vázquez | Campus Monterrey

Para que tu desempeño académico sea siempre excelente, una correcta hidratación es fundamental, especialmente durante este periodo de calor intenso que se vive en esta temporada.

A unos días de que termine la canícula, la época más caliente del año, tomar agua se vuelve aún más importante, sobre todo para los estudiantes como tú, que necesitan el vital líquido para realizar sus actividades con un alto desempeño.

De acuerdo con especialistas del campus Monterrey, **estar bien hidratado mejora los procesos cognitivos, de atención, de retención y de memoria**, además de incrementar tus niveles de energía para realizar deporte o actividades físicas al aire libre.

Diana Tafich, directora de Servicios de Salud del programa Liderazgo y Formación Estudiantil (LiFE), explicó la importancia de que te mantengas hidratado ya que la pérdida de líquidos y electrolitos en el cuerpo puede ocasionar riesgos en tu cuerpo.

“En estos tiempos de calor es muy frecuente la deshidratación y los golpes de calor. El agua es un elemento básico para la función del organismo”, expuso.

“Por ejemplo, (es vital) para que funcionen bien las neuronas; esto nos ayuda a mejorar la concentración o tener una mejor capacidad de retención de conocimientos”.

Beneficios



El agua favorece la agilidad mental y una fácil concentración; estar deshidratado puede provocar olvidos y sueño.

La piel tiene una mejor consistencia, elasticidad y apariencia.

Las células requieren de agua para producir energía y funcionar bien.

La hidratación es clave para que el corazón regule la presión de manera adecuada, sin que se sufra de baja presión o arritmias cardíacas.

Las articulaciones y músculos son 70% agua y gracias a ella funcionan mejor.

Un riñón sano elimina todas las toxinas del cuerpo gracias a una buena filtración.

El agua facilita la digestión y evita el estreñimiento.

/>>

Tafich señaló que la pérdida del 1 al 2 por ciento de nuestro peso corporal en agua puede afectar algunas funciones y en consecuencia nuestro rendimiento académico y físico.

“Estar deshidratado es cuando hay pérdida de líquidos y electrolitos en el cuerpo, ocasionando la falla de diferentes órganos y sistemas, lo que puede provocar desde dolores de cabeza, desmayos o en casos más graves golpes de calor”, explicó.

La ingesta de tres litros de agua durante el verano, además de una dieta balanceada rica en frutas y verduras de hoja verde hidratantes como los cítricos, hará que tengas la energía necesaria para realizar tu rutina sin riesgos en el calor.

“Consumir estos alimentos y los 3 litros de agua diario es importante para los chicos que pasan mucho tiempo al aire libre o que están expuestos a largos periodos bajo el sol, el consumir suero rico en electrolitos también cubre esta función” añadió.

Víctor Oviedo, especialista en deporte y profesor de clases deportivas del campus

Monterrey, especificó que la temperatura óptima del agua para hidratar el cuerpo debe estar entre los 15 y 20 grados centígrados y apuntó que la necesidad de tomar agua depende de tu actividad física y tu peso.

“La intensidad de tu ejercicio o tu actividad, además del tiempo que lo realices, determinará cuánta agua tienes que tomar ya que no es lo mismo hidratar a una persona de 50 kilogramos a una de 80, lo ideal es que cada persona esté consciente de la cantidad a beber basada en el esfuerzo que realizará”, señaló.

Uno de los problemas más grandes para los jóvenes, según Oviedo, es que no tienen el hábito de tomar agua, pero nunca es tarde para empezar a formar esta buena costumbre, indicó el especialista.

“Algunos dicen que no están acostumbrados a tomar agua frecuentemente pero no es de estar acostumbrados tienen que estar conscientes que el agua es un termorregulador del organismo y tener un buen rendimiento, estar informados de estos beneficios les ayudará”, dijo.

Mitos

- Comer sal sirve para evitar la deshidratación.

FALSO: No sirve para retener líquidos, aumenta el sodio y afecta funciones del cuerpo.

- Tomar bebidas dulces quita la sed.

FALSO: Entre más dulce más sed nos da.

- El alcohol quita la sed.

FALSO: El alcohol fomenta los dolores de cabeza, los calambres, la fatiga, náuseas, temblores y la gastritis ya que bloquea la hormona antidiurética y drena agua de los músculos y el cerebro.

- El refresco y las bebidas energéticas hidratan.

FALSO: Dan más sed y debido a los químicos y procesos que tienen como ingredientes hacen que se descalcifiquen los huesos y provocan gastritis debido a que el azúcar no se procesa.

¿Sabías que...?

La canícula es la temporada de calor más fuerte del año, durante el mes de agosto las temperaturas llegarán a más de los 40 grados centígrados en algunos puntos del Estado de Nuevo León según datos de la Comisión Nacional del Agua (CONAGUA).

/>>

Cuidado con el golpe de calor

El golpe de calor es una amenaza para las personas que viven en climas extremos, que de no ser tratada a tiempo puede ser fatal y usualmente los más afectados son los deportistas o personas que realizan actividad física, señaló la doctora Tafich.

“El golpe de calor es un trastorno del cuerpo donde la temperatura corporal aumenta por arriba de 40 grados y el mismo cuerpo es incapaz de regular la temperatura, generalmente la causa principal es la actividad física bajo el sol o en lugares con poca ventilación y muy encerrados”, dijo.

Víctor Oviedo resaltó además la importancia de las prendas que usamos para entrenar y los cuidados al realizar actividad física al aire libre.

“Además utilizar ropa ligera para entrenar se debe evitar la ropa de algodón ya que no seca rápidamente, es preferible usar poliéster, además se debe procurar tomar descansos para hidratarse antes, durante y después del entrenamiento y usar bloqueadores que tengan mínimo 30 FPS”, dijo.

Síntomas: dolor de cabeza, mareos, calambres, náuseas, piel enrojecida, hiperventilación, taquicardia, alteraciones en el habla y delirios, sudoración excesiva al principio y después resequeza en la piel, convulsiones.

En caso de sufrir un golpe de calor:

- Enfriar a la persona durante dos horas.
- Situar a la persona en el lugar más fresco posible.
- De ser posible introducirla en una bañera con agua fresca.
- Colocar bolsas de hielo en las axilas, cuello e ingles.

Alimentos que hidratan



/>>