

# Las señales que te lanza tu cuerpo para decirte que tomas poca agua

 [hola.com/estar-bien/galeria/20210107182140/sintomas-beber-poca-agua/1/](https://hola.com/estar-bien/galeria/20210107182140/sintomas-beber-poca-agua/1/)

by Pilar Hernán

January 7, 2021

Sabes perfectamente que es vital **beber agua**, mantenerte bien hidratada. Eso lo tenemos claro, pues el líquido elemento es imprescindible para el buen funcionamiento del organismo. Pero no siempre cumplimos con esta máxima y nuestro cuerpo es el principal delator de que algo está funcionando mal debido a **una escasa ingesta de agua**. Por eso, le hemos preguntado al doctor Domingo Carrera, médico especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas por las principales señales de un inadecuado consumo de este nutriente. “Todos estos signos aparecen porque todas las células y tejidos del cuerpo necesitan agua para funcionar bien y al faltar esta, su funcionamiento es defectuoso (neuronas, músculos, piel, corazón, riñones, epitelio respiratorio, etc.). El motivo es que no se produce adecuadamente el intercambio entre sodio y potasio a nivel celular, para cuyo intercambio es fundamental el agua”, nos cuenta el doctor. Y nos detalla esas señales de alerta a continuación.

## Fatiga, confusión, calambres... apunta las señales

-**La sed** es una señal que aparece cuando falta agua en el cuerpo, pero ya es un signo de que se está produciendo deshidratación.

-Las principales señales de la falta de agua pueden aparecer incluso antes de la sed, por ejemplo, **fatiga, confusión mental o calambres**.

-También puede aparecer **estreñimiento** cuando antes no lo había.

-Notamos la **piel seca** y sin mucha elasticidad.

-Tenemos **fallos cognitivos** (pérdida de memoria y concentración).

-Pueden aparecer *infecciones de orina* recurrentes e, incluso, infecciones respiratorias con más frecuencia de lo normal.

-También aparece **dolor de cabeza persistente, boca seca** y pastosa y al orinar observamos que la orina es de un color amarillo oscuro, casi ocre o anaranjado.

## Mantenerse bien hidratado

Ya tenemos claras las señales, pero nos planteamos por qué es tan importante mantenernos bien hidratados, así como el equilibrio hídrico. El especialista nos explica que es importante el aporte de agua y el equilibrio hídrico porque son elementos fundamentales en el cuerpo. Y nos lo explica: “El 60% de las células del cuerpo de un adulto varón son agua y el 50% en la mujer. El agua es el medio en el que están las

estructuras celulares en el citoplasma y es el medio a través del que se hace el intercambio de sodio y potasio entre la célula y el exterior celular, lo que permite la conducción del impulso nervioso en la neurona, la contracción y relajación de la célula muscular y, en general, el funcionamiento correcto de todas las células”.

Por eso, el doctor nos explica que si no tenemos equilibrio hídrico (el aporte de agua es el mismo que el que se pierde diariamente) porque el balance es negativo (perdemos más agua del que ingerimos) o positivo (bebemos más agua del que perdemos), las células no van a realizar correctamente su función y vamos a tener síntomas (los descritos anteriormente), que si no se corrigen de forma rápida pueden derivar en muerte celular y fallo de órganos tan importantes como el corazón, el cerebro y los riñones.

## ¿Cuánta agua, de media, conviene beber a diario?

---

Es una de las preguntas del millón. Pero no hay solo una respuesta. “El consumo de agua necesario **dependerá de la edad, del estado de salud de la persona, la temperatura ambiente y la actividad física e intelectual**, pero se puede decir que en un adulto sano el promedio de consumo adecuado es de 330 ml cada 2 horas, lo que equivale a unos dos litros de agua al día”, nos cuenta el doctor.

Y añade, además, que el agua ingerida puede venir por **consumo directo de agua u otros líquidos** como leche, zumos naturales, caldos e infusiones. Y también puede venir por los alimentos, fundamentalmente frutas y verduras.

## ¿Cambian las necesidades de tomar agua según la edad?

---

Hay que tener en cuenta que las necesidades de ingesta de agua cambian según la edad porque el metabolismo y la actividad celular no es igual en cada etapa. “**En niños, el metabolismo está más activo y consume más agua** en las reacciones metabólicas, con lo cual hay más pérdidas y exige beber más para mantener el equilibrio. También la mujer en el embarazo y la lactancia tiene más consumo producido por la gestación y el bebé que se está formando. Entonces también exige más consumo para mantener un correcto crecimiento del feto. En la lactancia, debemos beber más agua para que el cuerpo de la mujer fabrique la cantidad de leche adecuada. **En las personas mayores, el metabolismo disminuye** y la capacidad filtrante de sus riñones también, por lo que necesitan beber un poco menos, pero sin descuidarse porque son organismos más sensibles a la deshidratación y además el signo de la sed está disminuido en las personas mayores”, nos detalla el experto.

## Así varían las necesidades

---

-**En los niños** el consumo debe ser mayor, así como en la mujer embarazada y lactante. Las personas mayores deben beber entre 1,5 y 2 litros al día.

- Los niños **entre 6 y 12 meses** entre 600 ml y 800 ml diarios.
- De 1 a 3 años**, el consumo debe oscilar entre 900 y 1.300 ml/día.
- Entre 4 y 8 años**, entre 1,3 y 1,7 litros diarios.
- Entre los 9 y 14 años**, entre 1,8 y 2,4 litros en varones y entre 1,6 y 2,1 litros en mujeres.
- De 14 años en adelante** debe ser entre 2 y 2,5 litros al en varones y entre 1,8 y 2,3 litros en mujeres.
- En el embarazo** hay que beber entre 2,3 y 2,5 litros/día en el primer trimestre y entre 2,5 y 3 litros en el segundo y tercero.
- En periodo de lactancia**, la madre debe beber una media de 3 litros al día.

### **¿Se puede llegar a beber demasiada agua?**

---

Lo cierto es que sí que se puede llegar a beber demasiada agua, lo que hace que se produzca un balance hídrico positivo, pero cuyo efecto es diluir las sales minerales demasiado en el medio acuoso celular y provocar una hiponatremia, con la aparición de náuseas, desorientación, fatiga, dolor de cabeza, diarrea, etc.

“Lo que ocurre al aumentar la cantidad de agua dentro de la célula es que baja la concentración de sodio y aumenta el tamaño de las células, lo que dificulta su funcionamiento correcto. Un signo de hiponatremia y excesivo consumo de agua es que aumentan de tamaño los labios, las manos y los pies y pierden coloración”, nos cuenta el doctor Carrera.