Hidratación, rendimiento físico y mental

Según los expertos, la hidratación adecuada es una prioridad, ya que impacta en el bienestar, la mejora de la salud, el rendimiento físico y mental, la seguridad y la productividad laboral. Atención, cuando ya sentimos sed, quiere decir que ya tenemos algún grado de deshidratación en el cuerpo. Conozca cómo incorporar hábitos saludables de hidratación para su rutina diaria.

Un viejo proverbio advierte, entre las reglas de la supervivencia,
"Se puede vivir 3 semanas sin alimentos, pero sólo 3 días sin agua…"

En España, solamente la mitad de la población se encuentra hidratada de forma correcta. Además, estos estudios han concluido que los niveles de hidratación en el ámbito laboral son muy bajos.

El estudio aludido denominado "**Hidratación, hidratación, hidratación**", publicado en el mes de Marzo de 2010 por la Revista de Nefrología, dejo claro que sólo la mitad de la población de España está hidratada de forma correcta y por ello este estudio aconseja promover el consumo de agua, favoreciendo además la "ingestión segura" que significa un agua sin bacterias.

En tanto, en Chile las investigaciones en la materia señalan que más del 50 % de las personas reconocen que no consumen el líquido necesario para estar hidratados, de acuerdo al artículo publicado en la Revista Vivir Sano y Seguro, publicación de la Asociación Chilena de Seguridad.
Según la Dra. Gabriela Moreno, directora de Salud Preventiva y Curativa de la ACHS, "El agua en nuestro cuerpo tiene directa relación con el proceso de homeostasis, que es el equilibrio interno donde suceden en forma armónica reacciones y que se relacionan con la cantidad de electrolitos, sodio, calcio e hidrógeno que tienen que estar presentes en cantidades adecuadas en nuestro cuerpo. El agua está, por ejemplo, en las células y los vasos sanguíneos. El cuerpo de un adulto está compuesto entre un 60 y un 65% de agua", enfatiza la especialista en Medicina del Trabajo.

Según los especialistas en salud y nutrición **es necesario hidratarse de forma constante**, aunque no se realicen esfuerzo físico, como puede ocurrir en el caso de estar en nuestro lugar de trabajo.

"Sufrir deshidratación en el lugar de trabajo implicará una pérdida de concentración, un menor rendimiento cognitivo e incluso, aumentará el riesgo de poder sufrir accidentes laborales.", explica el **Profesor Josep A. Tur Marí, Catedrático de Fisiología de la Salud de la Universitat de les Illes Balears.**

El profesor Marí agrega "la hidratación siempre será necesaria y proporcional a la intensidad de la actividad desarrollada. Además, la actividad celular del organismo, comporta una pérdida imperceptible de agua o aquella producida 'de forma invisible', como la vaporización por la respiración y la piel. Por tanto, siempre es necesario hidratarse, aunque el esfuerzo no sea físico ni muy intenso"

Finalmente, el experto sostiene que es necesario llegar al lugar donde trabajamos estando bien hidratados antes de comenzar a trabajar.

¿Cómo saber si nos hidratamos de manera adecuada?

Se sabe que el agua es el componente principal de nuestro cuerpo. Se pierde de manera continua, pero bebemos en forma intermitente, con lo que el total de agua corporal varía mucho. Para mantenerlo constante debe equilibrarse la cantidad que ingerimos y la que eliminamos por diversos sistemas.

Los riñones son los responsables de conservar el agua cuando el ingreso es escaso o de excretarla cuando es excesivo. El color de la orina es una de las mejores formas de conocer nuestro estado de hidratación, ya que si el color es oscuro, puede que sea necesario beber más líquidos.

Las altas temperaturas y la práctica de actividad física muy activa, suponen una pérdida de varios litros de sudor al día, en un eficaz sistema de enfriamiento de la piel. Aquí la gran colaboradora es el agua, capaz de absorber el calor y liberarlo a través de la transpiración. Por ello es de vital importancia compensar las pérdidas de agua y sales minerales por sudor.

Por lo tanto, la sed es un indicador tardío, cuando sentimos la "boca seca", ya existe deshidratación. Debemos reponerla mediante los alimentos que contengan agua y los líquidos. En general, del total de agua que requiere el cuerpo, un 20% proviene de los alimentos y un 80% de las bebidas, pudiendo variar acorde a los hábitos de alimentación de cada uno.

Síntomas que produce la Deshidratación

- **Sed intensa**
- **Debilidad**
- **Vértigo**
- **Sequedad de la piel y mucosas**
- **Dolor de cabeza.**
- **Náuseas**
- **Taquicardia**
- **Fiebre**
- **Hipotensión**
- **Colapso cardíaco**

Fuente: Estudio "**Hidratación, hidratación, hidratación**", publicado en Marzo de 2010 por la Revista de Nefrología, España.

Recomendaciones

Las Guías Alimentarias para la población argentina enfatizan la importancia de consumir 2 litros de agua potable por día, a través de diferentes tipos de bebidas.
Por su parte, las sugerencias de ingesta de agua del Instituto de Medicina de
Estados Unidos, fueron establecidas para diversas etapas de la vida. Para el grupo de entre 19 y 70 años:

MUJERES 19 a 70 años	VARONES 19 a 70 años
2,2 litros por día (AGUA Y BEBIDAS) = 11 vasos medianos o tazas tamaño té *(de 200 ml)*.	**3 litros por día (AGUA Y BEBIDAS) = 15 vasos medianos o tazas tamaño té *(de 200 ml)*.**
Se estiman 0,5 litros más provenientes de los alimentos consumidos	**Se estiman 0,7 litros más provenientes de los alimentos consumidos**
Recomendación de agua TOTAL: 2,7 litros diarios entre bebidas y alimentos ricos en agua. ***En embarazo y lactancia las necesidades aumentan***	**Recomendación de agua TOTAL: 3,7 litros diarios entre bebidas y alimentos ricos en agua.**

Fuente: Lic. Beatriz Ravanelli, AADYND

Consumir agua potable, como agua de bebida, o para preparar infusiones, mate, caldos, sopas, jugos, licuados o gelatina por ejemplo. No necesariamente deberán cubrirse las necesidades con vasos de agua. El líquido consumido, sea como alimento o bebida, es igualmente aprovechado por nuestro organismo. Cuidado con las bebidas alcohólicas, ya que no son la elección a la hora de hidratar.

¿Con qué hidratarse? Algunos tips:

La Lic. Beatriz Ravanelli, Nutricionista, AADYND, Asociación Argentina de Nutricionistas, recomienda seleccionar diferentes bebidas en las comidas principales y entre las comidas: agua, aguas saborizadas, gaseosas light, infusiones con o sin cafeína, té, café mate (preferentemente sin azúcar) leche, jugos, licuados, refrescos.

Tomar agua antes de acostarse y al levantarse, tener a mano un vaso o botella de agua en los lugares donde estamos habitualmente para incorporar el hábito de beber agua con más frecuencia.

Si está cuidando su peso, tener en cuenta que el agua potable, el agua mineral y mineralizada sin sabor no aportan calorías. Algunas marcas de agua saborizada son “0 calorías”, pero otras marcas, si en la lista de ingredientes declaran “azúcar” ó “sacarosa” ó “JMAF” (Jarabe de Maíz de Alta Fructosa) entonces aportan calorías.

Elegir FRUTAS para consumir frescas, en lata, en ensaladas con yogur o en compotas, jugos o licuados y elegir HORTALIZAS crudas o cocidas, incorporando diariamente una ensalada variada de vegetales frescos.

Si cuenta con extractores de jugos que permiten utilizar frutas y hortalizas, mezclarlas en licuados (zanahoria, durazno, y naranja ó de apio, manzana y pepino, por ejemplo).

Preparar gelatina sola o con trozos de fruta y helados de agua que pueden hacerse en forma casera a partir de jugos de fruta.

En épocas frías, consumir 1 taza de sopa o caldo antes de las comidas.

Cuando hace calor, preparar té helado (ice tea) en una jarra con 4 o 5 saquitos de té con edulcorante o un poco de azúcar, o con limón o té saborizado, revolver y llevar a la heladera para beber con hielo.

Tener en cuenta otros alimentos ricos en agua como leche, yogur, queso blanco untable descremado o entero, queso fresco, cereales y legumbres cocidos, huevos cocidos, pescados y mariscos.
Hay muchas opciones para asegurarnos estar bien hidratados.

Fuente

- Lic. María Beatriz Ravanelli
- Nutricionista, AADYND, Asociación Argentina de Nutricionistas
  Asociación Chilena de Seguridad (ACHS), Revista Vivir Sano y Seguro, diciembre 2010
  http://www.puntofape.com/una-correcta-hidratacion-mejora-el-rendimiento-en-el-trabajo-8613/