Especialistas explican por qué debemos hidratarnos y cómo debemos hacerlo para enfrentar las olas de calor

Esta semana los termómetros alcanzaron hasta los 37°C en algunos puntos del país, un fenómeno meteorológico que ha generado en muchas personas malestar, deshidratación y, en casos más extremos, shocks de calor. Nelly Bustos, profesora del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de la U. de Chile, y Verónica Sambra, académica del Departamento de Nutrición de la Facultad de Medicina del mismo plantel, coinciden en que el agua, en abundantes cantidades, es lo único que se necesita para mantenernos hidratados.

“El agua es esencial para nuestro organismo”, asegura **Nelly Bustos Zapata**, académica Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de la Universidad de Chile. Esta es una regla que corre para todo el año, ya sea verano o invierno, pero en estos días de enero, con las olas de calor azotando a buena parte del país, es aún más importante hidratarse de forma adecuada.

La especialista de la Universidad de Chile añade que **el agua “está presente en la mayoría de los procesos que nos permiten vivir y hacer todas nuestras actividades**. Es uno de los elementos indispensables en el desarrollo de la vida. Es por esto que se ha llamado a la molécula del agua (H2O) la ‘molécula de la vida’. El agua es el componente más abundante del cuerpo humano, (60 a 70%), y de órganos como el cerebro, corazón y pulmones, donde forma parte de casi el 80%. Es por ello que **debemos incorporar el consumo de agua en nuestra alimentación y no esperar a sentir sed para beberla**”.

En este sentido, la profesora Bustos detalla **por qué es importante beber agua para hidratarse**:

- Repone las pérdidas de agua en el organismo que se producen a través del sudor, las heces y la orina.
- Mantiene la temperatura corporal.
- Para la digestión de alimentos y absorción de nutrientes, disminuye el estreñimiento.
- Ayuda al buen funcionamiento del corazón.
- Contribuye a la prevención de enfermedades renales, ya que la orina disminuida ayuda a prevenir la formación de cálculos renales.
- Favorece la hidratación y la elasticidad de la piel.

¿Cómo debemos hidratarnos?

La académica del Departamento de Nutrición de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile, **Verónica Sambra Vásquez**, explica que "nosotros tenemos dos señales que nos envía nuestro cerebro, que son las de apetito y de sed, que nos llama a incrementar los fluidos, (a aumentar) el agua en nuestro cuerpo". La especialista también agrega que **otro indicador de que necesitamos hidratarnos es "que la orina esté de color más amarillo oscuro**, esa orina está más concentrada".

De esta manera, la profesional recomienda **siempre consumir agua para hidratarnos, porque "cuando nosotros consumimos bebidas, jugos, generalmente estas tienen un aporte de sodio superior a tomar agua**, agua del grifo, agua de la llave. Incluso los jugos no nos hidratan adecuadamente. Si nosotros queremos lograr una adecuada hidratación tenemos que tomar agua por si sola, porque tiene menos sodio y, finalmente, va a llegar a compensar este desequilibrio que ocurre porque estamos perdiendo agua al consumir un alimento con mucha sal o estamos haciendo un ejercicio donde perdimos sodio".

"El té o el café tampoco se recomiendan porque estos tienen un

efecto diurético, o sea, hace que orinemos más y lo que nosotros queremos es retener esa agua”, añade la profesora Sambra.

Sobre las bebidas deportivas, en tanto, la profesora Nelly Bustos indica que “**las bebidas isotónicas contienen principalmente azúcares añadidos y sal**, contribuyendo a la reposición de electrólitos del organismo ante pérdidas importantes durante el ejercicio, pero se recomiendan a deportistas de competición y de alto rendimiento”.

Por lo mismo, la académica del INTA enfatiza que “**lo ideal es tomar agua y no reemplazarla por bebidas, jugos, bebidas energéticas o deportivas**, ya que en su gran mayoría contienen azúcar, aumentando la cantidad de calorías y azúcares, favoreciendo la obesidad, estimulando el apetito, la aparición de caries dentales, y enfermedades renales, metabólicas y osteoporosis”.