



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

# COMUNICADO

COORDINACIÓN DE COMUNICACIÓN SOCIAL

México, D.F., a 4 de mayo de 2013. No. 063

## **UNA ADECUADA HIDRATACIÓN GARANTIZA FUNCIONES ÓPTIMAS DEL CUERPO: IMSS**

- ***Es necesario ingerir de dos a tres litros de agua diariamente***

Ante la presencia de temperaturas ambientales elevadas es importante mantener una adecuada hidratación que garantice que las funciones renal, digestiva y circulatoria del cuerpo funcionen óptimamente, señaló el jefe de Consulta Externa de Especialidades, del Hospital General de Zona número 8, del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) Edgar Rojas Segura.

Para evitar la deshidratación, recomendó alimentarse de forma saludable y tomar en cuenta que las frutas y alimentos preparados también proveen líquidos al organismo.

Asimismo, dijo, debe usarse ropa de fibras naturales y si se practica deporte o realizan actividades físicas extenuantes, beber agua antes, durante y después, ya que los líquidos llegan primero a los órganos más importantes como corazón, cerebro y riñón. La falta de hidratación en el resto del cuerpo produce fatiga muscular, advirtió.

El especialista en medicina interna y cardiología del IMSS recordó que el cuerpo de un adulto sano contiene aproximadamente 60 por ciento de agua y para mantener este equilibrio, es importante ingerir al día la misma cantidad de los líquidos que se eliminan.

El organismo es tan perfecto, enfatizó, que cuando le falta agua, activa mecanismos a nivel neurológico como la sed, que hace que la boca se reseque y necesitemos ingerir líquidos. Si esto no sucede, alertó, se desencadena el proceso de deshidratación y se compromete el organismo al tratar de obtener el líquido de otras células y tejidos.

Para compensar esa falta de agua, se restringe la irrigación cerebral y se reducen las actividades neurológicas, lo que puede producir obnubilaciones, pérdida del sentido, mareos, incluso llegar a un estado de coma, principalmente en menores y personas de la tercera edad, explicó el especialista.

Destacó que la disminución de la ingesta de líquidos es muy peligrosa en niños y en adultos mayores porque son más susceptibles a perder la homeostasis (equilibrio hidroelectrolítico).

--- o0o ---