



¿Cuánta agua debo beber?



Descripción general

Todos hemos escuchado que es necesario tomar agua para mantenernos sanos. Pero, ¿cuánta agua es suficiente? ¿Es necesario que bebamos ocho vasos al día, como muchos creen? ¿Cómo sabemos si estamos tomando la cantidad correcta? Tomémonos unos minutos para conocer cuáles son nuestras necesidades diarias de agua.

Lo que su cuerpo necesita

Para empezar, cubramos los conceptos básicos. En general, los hombres necesitan alrededor de 125 onzas de líquido cada día. Las mujeres, necesitan alrededor de 91. Ahora bien, eso no significa que usted tenga que beber esa cantidad de agua pura todos los días. Cada vez que usted bebe o come algo que contiene agua, eso cuenta también. La mayoría de las personas obtiene un 80 por ciento de su agua de las bebidas. El resto la obtiene de sus alimentos.

Beba cuando tenga sed

Si usted goza de buena salud, probablemente no necesite fijarse metas acerca de cuánta agua tomar cada día. Simplemente beba cada vez que tenga sed. La sed es el modo que tiene su cuerpo de decirle que usted necesita agua. Para la mayoría de las personas, eso es suficiente.

Circunstancias especiales

Sin embargo, algunas personas sí necesitan más agua de la que suponen. Si usted es activo y transpira, beba agua antes, durante y después de su actividad física. Si el clima es cálido y húmedo, o si está a una gran altitud, manténgase hidratado. Si está enfermo, especialmente si tiene vómitos o diarrea, beba mucha agua. Y si usted es una mujer que está embarazada o dando de mamar, también necesita consumir más agua.

Conclusión

Hable con su médico para obtener más información acerca de la cantidad de agua necesaria para usted.