

A close-up photograph of a woman with long, wavy blonde hair drinking water from a clear, textured glass. The image is partially obscured by text.

better
naked.

NUTRICIÓN

señales de
que no bebes
suficiente
agua



SEÑALES DE QUE NO BEBES AGUA

1

INTRO

Beber agua es importante para todos los sistemas de nuestro cuerpo. El agua ayuda a digerir la comida, en la absorción y transporte de nutrientes en las células, es fundamental para tener una correcta actividad física y mental y ayuda a regular la temperatura corporal.

Sin embargo, a medida que van pasando los años, la sensación de sed va desapareciendo. Es por eso que es importante tener una costumbre de beber agua cuando se es joven para mantenerla en el tiempo. Nuestro cuerpo es capaz de mostrar diferentes signos de deshidratación. Aquí te explico algunos.



SEÑALES DE QUE NO BEBES AGUA



ESTÁS SEDIENTO

Aunque pueda parecer obvio, la sed es la primera señal natural del cuerpo de que necesitas beber agua, y es un signo, al menos hasta cierto punto, de que hay una deshidratación.

Lo que ocurre, es un proceso fisiológico muy interesante: A medida que se produce la deshidratación, los electrolitos (minerales como el sodio y el potasio) en el torrente sanguíneo se concentran más, y se envía una señal de sed al cerebro. La producción de saliva también disminuye y aparece la sensación de boca seca.



3

NO ORINAS COMO DEBERÍAS

Cuando los electrolitos se concentran en el torrente sanguíneo, el cerebro indica a la hipófisis que libere la hormona antidiurética, que ordena a los riñones que segreguen menos agua y no produzcan tanta orina.

Por otro lado, el color normal de la orina es amarillo pálido. Si tu orina es del color amarillo oscuro definitivamente necesitas hidratarse. Si por el contrario es transparente, significa que estás bien hidratado.



SEÑALES DE QUE NO BEBES AGUA

4

TE SIENTES HAMBRIENTO

Necesitas comer, y nadie te dirá que bebas agua en lugar de comer. Sin embargo, la gente se da cuenta de que, cuando está bien hidratada, puede mantenerse llena durante más tiempo entre las comidas.

Hay algunas pruebas de que beber agua puede ayudar a la pérdida de peso, aunque se necesita más investigación, y el mayor efecto se ve cuando las personas reemplazan las bebidas calóricas con agua.

Si te sientes inusualmente goloso, tomar un vaso de agua primero no puede hacer daño. (Por supuesto, si después sigues teniendo hambre: ¡come!)



5

TIENES DOLOR DE CABEZA

Ha sido un día ajetreado y no te has molestado en levantarte a rellenar tu botella de agua. Y ahora, el dolor de cabeza ha aparecido. La deshidratación puede desencadenar dolores de cabeza y migrañas.

Si los padeces con regularidad y sabes que no estás bebiendo suficiente agua, uno de los remedios naturales probados para los dolores de cabeza es aumentar tu consumo diario de agua. Puede que la hidratación no elimine los dolores de cabeza por completo, pero se ha descubierto que ayuda a reducir los efectos negativos que las migrañas tienen en la calidad de vida de las personas.



SEÑALES DE QUE NO BEBES AGUA



TU PIEL ESTÁ SECA

La piel está compuesta por un 64% de agua.

El agua es un hidratante natural para la piel. Además, una piel saludable e hidratada no sólo luce bonita, sino que es una barrera protectora para el cuerpo.

Si estás deshidratado, puedes notar sequedad en la piel . Aumentar la ingesta de agua si no lo haces, ayuda a mejorar la salud y la hidratación de la piel.



SEÑALES DE QUE NO BEBES AGUA

7

ESTÁS ESTREÑIDO

La falta de fluidos en el cuerpo es una causa del estreñimiento.

Tomar suficiente agua facilitará el proceso digestivo, incluido la eliminación de sustancias de deshecho. Mantenerse hidratado junto con una ingesta suficiente de fibra y la práctica de ejercicio físico son la clave para evitar este problema.



*"build a body
you want
living in"*