

+ AGUA - SAL



El agua es un elemento esencial que permite el buen funcionamiento del organismo. Forma más del 70% del cuerpo y se encuentra en la sangre, al interior de las células e incluso en los huesos. Debido a las actividades diarias de las personas ésta se va perdiendo, por lo que se debe reponer.

Dependiendo de variables como el sexo o la edad, la cantidad de agua a consumir varía. Así, un hombre desde los 14 años debe consumir hasta 2,5 litros de agua al día y una mujer cerca de 2 litros, a las embarazadas se les recomienda ingerir más. Estas cantidades pueden aumentar dependiendo de factores como el calor, esfuerzo físico y alimentación.



¿Cómo debe hidratarte?

Es importante considerar que diariamente se pierden, a través de la transpiración, orina y respiración, unos 2,5 litros diarios de agua. Para recuperarla se recomienda consumir agua pura o mineral (que aporta electrolitos y minerales). También las frutas y verduras, incluso carne, pescado y huevos, tienen un alto porcentaje de agua.



Los 10 beneficios del Agua para nuestra Salud

Tomar agua tiene una serie de beneficios para el organismo, ya que, por ejemplo, constituye el medio más efectivo para transportar nutrientes y oxígeno a las células del cuerpo. Así, estar bien hidratado aumenta la energía, reduce el riesgo de cáncer de colon y vejiga, mejora la digestión, ayuda a mantener una piel más sana, entre otros. Al contrario, la falta de agua puede causar algunos malestares como dolor de cabeza, fatiga, calambres y dolores musculares.

Algunos beneficios del AGUA

A central image of a glass of water is surrounded by handwritten text in black ink. The text lists several benefits of water. At the bottom, a blue banner contains the text 'EL 75% DE AGUA'.

combate el estreñimiento
mejora tu piel
Reduce el depósito de grasas

Fortalece tu sistema inmunológico
oxigena tu cerebro
Ayuda a eliminar toxinas

Tu cerebro esta compuesto por

EL 75% DE AGUA

Estos son los 10 beneficios que nos aporta el agua:

1. Alivia la fatiga

El agua es utilizada por el cuerpo para eliminar toxinas y productos de desecho que éste no necesita. Cuando hay menos agua en el cuerpo, el corazón tiene que trabajar más para bombear la sangre oxigenada a todas las células y otros órganos principales y eso puede causar fatiga.



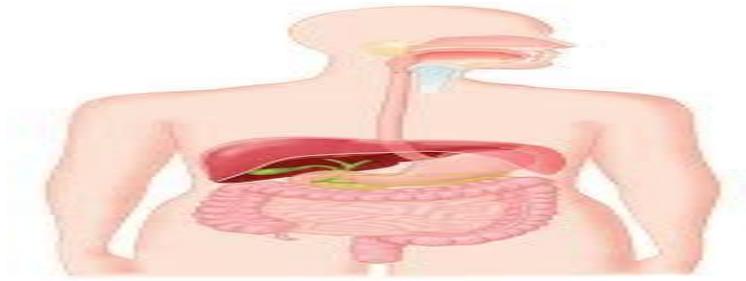
2. Evita el dolor de cabeza y las migrañas

En la mayoría de los casos, la razón principal de los dolores de cabeza y migraña es la deshidratación.



3. Ayuda en la digestión y evita el estreñimiento

Cuando bebemos suficiente agua se aumenta la tasa de metabolismo, es decir, los alimentos que consumimos se descomponen apropiadamente. Esto ayuda a que el sistema digestivo funcione correctamente previniendo el estreñimiento.



4. Ayuda a mantener la belleza de la piel

El agua ayuda a reponer los tejidos de la piel, así como a hidratarla y aumentar su elasticidad. Cuando el cuerpo recibe suficiente agua, la piel estará hidratada. También ayuda a la piel con las cicatrices, acné, arrugas y otros síntomas de envejecimiento.



5. Regula la temperatura del cuerpo

Las propiedades térmicas del agua y su capacidad para liberar el calor del cuerpo cuando el sudor se evapora de la superficie de la piel son de gran ayuda en el mantenimiento de la temperatura corporal durante todo el día. Una temperatura corporal bien regulada nos hará sentir con más energía y a mantener los músculos y articulaciones lubricados evitando que tengamos calambres y esguinces.



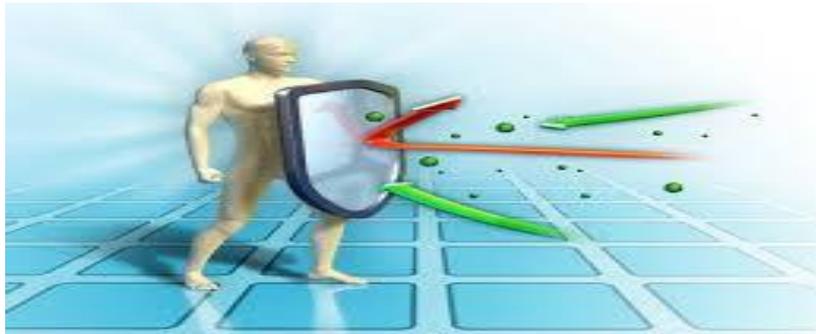
6. Reduce el riesgo de cáncer

Algunos estudios indican que el consumo de agua también reduce el riesgo de cáncer de vejiga y colon. El agua destruye los agentes causantes de cáncer reduciendo el riesgo de diferentes tipos de cáncer.



7. Mejora el sistema inmunológico

Cuando el cuerpo recibe la cantidad adecuada de agua, mejora el sistema inmunológico. Así, puede luchar contra enfermedades como la gripe, cálculos renales y ataque cardiaco. También será de gran ayuda para hacer frente a problemas de salud como el reumatismo, la artritis, etc.



8. Reduce el riesgo de problemas cardiacos

Mantenerte activo con una alimentación saludable y bebiendo 2 litros de agua (o 5 vasos) diario, si te propones estos cambios saludables en tu rutina te ayudará a reducir el riesgo de sufrir enfermedades del corazón y diabetes.



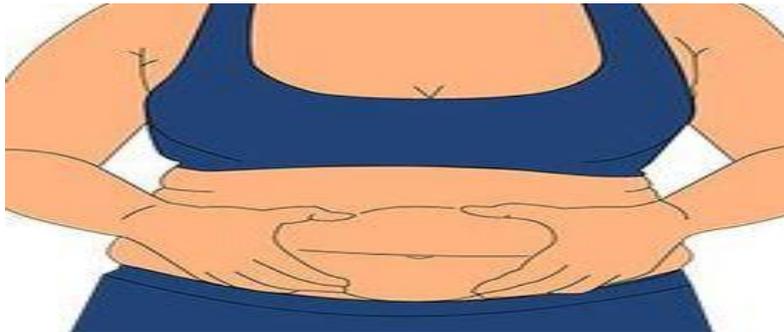
9. Resuelve el mal aliento

El mal aliento es una clara señal de que el cuerpo necesita más agua. La saliva ayuda a tu boca a liberarse de bacterias y mantener la lengua hidratada. Por esto, cada vez que tengamos mal aliento, lo primero que debemos hacer es beber mucha agua.



10. Ayuda a perder peso

El agua ayuda a eliminar los subproductos de la grasa. Cuando bebemos agua, el estómago se llena haciéndonos perder un poco el apetito. El agua no contiene calorías, grasa, carbohidratos ni azúcar y es un gran reemplazo de las bebidas con alto contenido calórico.



Recomendación:

- Consumir de 2 a 3 litros de líquido al día (agua, jugos, sopas, aguas de hierbas, etc.), preferentemente antes de las 18:00 horas para no tener que interrumpir el sueño.

Consumo de sal

La OMS recomienda reducir la ingesta de **sodio** para reducir la tensión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y cardiopatía coronaria en **adultos**. La OMS recomienda reducir el **consumo de sodio** en los **adultos** a menos de 2 g/día (5 g/día de **sal**).

Estas recomendaciones complementan las directrices de la OMS sobre el consumo de potasio y no deben interpretarse en el sentido de que las sustituyan o reemplacen. Las intervenciones de salud pública deberían tratar de reducir la ingesta de sodio y al mismo tiempo aumentar la ingesta de potasio a través de los alimentos.

Reducir el consumo de sodio puede parecer más fácil de lo que es en realidad ya que muchos de los alimentos que se consumen habitualmente ya contienen sodio en su composición o les ha sido añadido por la industria alimentaria.



¿Qué son el sodio y la sal y dónde los encontramos?

El **sodio (Na)** es un elemento químico que, en cantidades bajas, es necesario para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Los problemas se producen cuando se consume en exceso.



La **sal común** o sal de mesa está formada por **cloro (Cl)** y **sodio (Na)**, y se conoce como **cloruro de sodio**. La sal aporta el 90% de sodio de la dieta y es muy importante saber que hay sal que consumimos de manera consciente y sal que consumimos de manera inconsciente:



- **Sal Visible:** Es la sal que añadimos conscientemente a los alimentos cuando los cocinamos o cuando nos sentamos a la mesa. Representa aproximadamente un 20% de la ingesta total diaria.
- **Sal Invisible:** Es la sal que contienen los alimentos, ya sea de manera natural (8% de la sal) o añadida industrialmente (72% de la sal). La sal invisible de los alimentos transformados por la industria alimentaria, por tanto, es la que más sodio aporta a la dieta y la que más debería controlarse.

Tipos de sales

- **Sal marina:** Se obtiene mediante la evaporación del agua de mar. Es mejor que la sal común o de mesa ya que tiene un sabor más acentuado, que permite emplear menor cantidad a la hora de sazonar.



- **Sal Yodada:** Es una sal de mesa a la que se le añade yodo. Es un complemento de gran utilidad en la prevención del bocio o del hipotiroidismo.



6 riesgos de consumir sal en exceso y cómo disminuir su ingesta

A pesar de ser necesaria para el correcto funcionamiento del organismo, la sal consumida en exceso es una de las principales causas de la hipertensión arterial, padecimiento que hace que las arterias pierdan elasticidad volviéndolas más rígidas dificultando el trabajo del corazón y los riñones.

Aquí les dejamos la lista de los riesgos de consumir sal en exceso:

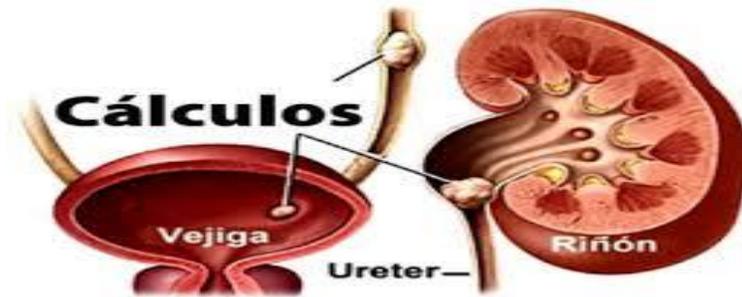
1. **Es la principal causa de Ictus** (accidente cerebrovascular), propiciando hemorragias cerebrales, que provocan aproximadamente un tercio de los fallecimientos por enfermedades circulatorias. Un alto porcentaje de las personas que sobreviven a un ictus sufren secuelas físicas y neurológicas graves para el resto de su vida.



2. **Produce insuficiencia cardiaca e infartos**, ya que el corazón se vuelve incapaz de bombear sangre necesaria para el cuerpo.



3. Dificulta la función de los riñones, disminuyendo la filtración, potenciando la hipertensión, además de predisponer a la formación de cálculos renales.



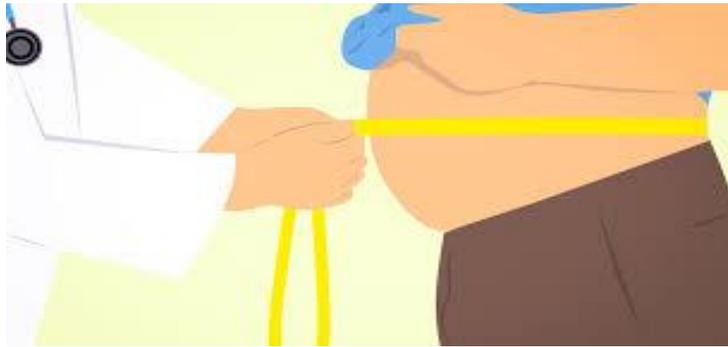
4. Disminuye la cantidad de calcio, a mayor eliminación de sodio a través de la orina, mayor eliminación de calcio.



5. Empeora síntomas de asma. Se ha demostrado que la reducción de la ingesta de sal hace que las vías respiratorias se despejen mejorando el paso del aire.



6. Favorece el sobrepeso, al aumentar la sensación de sed e hidratarse con bebidas azucaradas.



Recomendaciones para disminuir el consumo de sodio y/o sal



Algunos consejos para reducir la ingesta de sodio y sal, además de calcular la cantidad en los alimentos procesados que comemos, son:

- Consumir Alimentos Frescos: Como fruta, verduras, frutos secos no procesados, pescado (sushi no) y carne frescos.
- Elegir Alimentos con la Etiqueta “Bajo Contenido en Sodio”, “Sin Sodio” o “Sin sal”.
- No Añadir Sal mientras se Cocina: Tampoco al agua para hervir arroz, pasta o verduras.
- Reducir drásticamente el consumo de alimentos ricos en sodio.

- Tener cuidado con el pan que es fuente considerable de sal.
- Bajar el consumo de mayonesa, mostaza, salsa de soya y ketchup
- Utilizar hierbas y especias para condimentar los platos. En hortalizas y verduras se puede usar perejil, albahaca, cebollín, comino, pimienta, pimentón, ajo fresco, cebolla y ajo deshidratado, jugo de limón y vinagre. El aceite de oliva virgen y el vinagra encubren la falta de sal.
- Tener a mano productos bajos o reducidos en sodio.
- Usar sal de bajo contenido en sodio o sal marina.
- Prueba los alimentos antes de ponerles sal.
- Utilizar métodos de cocción que conserven más sabor: Vapor, plancha u horno.



- **Si quiere interiorizarse más sobre los temas abordados, visite los siguientes sitios web:**

www.adultomayor.uc.cl

https://www.clinicasanjose.cl/clinica_sanjose/los-10-beneficios-del-agua-para-nuestra-salud

https://www.65ymas.com/salud/cuidate/peligros-abusar-sal-personas-mayores_6535_102.html

<http://atencionmayores.org/dieta-hiposodica-alimentacion-baja-en-sal>

<https://www.clinicalascondes.cl/CENTROS-Y-ESPECIALIDADES/Especialidades/Departamento-de-Medicina-Interna/Noticias/Te-puede-interesar/Le-saco-la-sal>

http://adultomayor.uc.cl/docs/autocuidado_salud.pdf

<https://www.socgeriatria.cl>

www.labanguardia.com

<https://zonahospitalaria.com/que-comer-para-reforzar-las-defensas-de-las-personas-mayores/>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/004008.htm>

<http://www.ipsuss.cl/ipsuss/actualidad/alimentacion-en-la-tercera-edad-cual-es-la-dieta-ideal/2016-12-12/112126.html>

<https://www.minsal.cl/salud-del-adulto-mayor/>

<https://inta.cl/wp-content/uploads/2018/03/guia-para-una-vida-saludable.pdf>

https://inta.cl/wp-content/uploads/2018/05/Adulto_Mayor.pdf

