

## Los falsos mitos de la salud

El imaginario colectivo está lleno de multitud de creencias sobre la salud y los remedios a aplicar que se han multiplicado con la aparición de Internet. Aunque algunos de ellos dan

en la diana lo cierto es que muchos son completamente falsos o requieren de matices. Las doctoras Nieves Jiménez y Glenda Bautista, y el doctor Ángel Blanco, especialistas en Medi-

cina Interna de Hospital Perpetuo Socorro, abordan algunas de estas creencias desde una perspectiva médica para contribuir a ofrecer una información veraz y contrastada.

# Los dos litros de agua diarios

Habitualmente, el límite saludable de agua diaria viene determinado por nuestra sed ■ Otra manera de evaluar nuestro estado de hidratación es la coloración de nuestra orina y su cantidad

Beber agua es indispensable para nuestra supervivencia pero, aunque mantener una ingesta adecuada de agua nos ayuda a eliminar toxinas y mejorar nuestra salud, el exceso puede llegar a ser tan peligroso como la deshidratación.

El falso mito de que debemos beber al menos dos litros de agua al día lleva a algunas personas a exceder el consumo recomendable, con la creencia errónea de que están mejorando su salud y facilitando la pérdida de peso. Pero lo cierto es que el exceso de agua es posible que tenga efectos perjudiciales para la salud que pueden llegar a ser muy graves.

“Se debe tener en cuenta que la cantidad de agua que tomamos viene determinada por la que contienen todas las comidas y bebidas que ingerimos a lo largo del día, algunas de las cuales son muy ricas en agua. Todos los fluidos, a excepción del alcohol, nos ayudan a cumplir con las necesidades diarias de agua. El alcohol, por el contrario, tiene un alto efecto diurético y puede llegar a deshidratar”, explica el doctor Ángel Blanco Becerra, especialista en Medicina Interna de Hospital Perpetuo Socorro.

Por el contrario, “nos ayudan a cubrir nuestros requerimientos de agua las bebidas como el café y el té, la leche y los zumos de frutas e incluso el agua que contienen los alimentos, como la presente en frutas y verduras”, continúa el doctor Blanco.

Pero, ¿cómo saber la cantidad suficiente sin caer en excesos peligrosos? Habitualmente, el límite saludable de agua diaria viene determinado por nuestra sed y, dependiendo de las circunstancias, este se corresponde aproximadamente con medio litro de agua por cada 20 kilogramos de peso corporal. La cantidad de agua necesaria y saludable para cada persona depende de su tamaño, su actividad física y del entorno de cada uno, pero estas cantidades de líquido serán suficientes en la mayoría de los casos para mantener nuestro organismo saludable e hidratado, salvo que nos encontremos en condiciones climáticas más extremas o estemos realizando ejercicio moderado.

Además de la sed, otra manera de evaluar nuestro estado de hidratación es la coloración de nuestra orina y su cantidad. Aunque el color de la orina puede variar en determinadas circunstancias y dolencias, lo habitual es que sea de color pajizo amarillento,

no debiendo ser ni incolora ni demasiado oscura. En cuanto a la micción, lo habitual es orinar entre seis y ocho veces al día, de manera que, si esta frecuencia aumenta, podría ser una señal de que nuestra ingesta de agua sea excesiva.

Aun así, es muy común escuchar lo saludable y beneficioso que es beber al menos dos litros de agua al día. Ese grado de convencimiento lleva frecuentemente a una ingesta de agua que supera con creces el nivel

saludable de agua que nuestro organismo necesita.

Dado que la sed, en condiciones normales, es una sensación subjetiva, en ocasiones somos testigos de conductas compulsivas, con ingestas de agua excesivas en el contexto de potomanía (adicción a beber agua) que conllevan problemas de salud. Beber más agua de la que debemos durante un período prolongado de tiempo podría conllevar que nuestra química cerebral cambie, de tal forma que nuestro cerebro espere una cantidad excesiva de agua que se manifieste con una sensación de sed inadecuada y exagerada, lo que conlleva la aparición de potomanía. En esta situación, nuestro organismo no puede eliminar el exceso de líquido lo suficientemente rápido, por lo que nuestra sangre se diluye y la concentración de sal disminuye.

Así, la ingesta excesiva de agua puede alterar el equilibrio hidroelectrolítico de nuestra sangre, provocando hiponatremia e hipopotasemia, que se manifestarían como cansancio, dolor de cabeza, desorientación, debilidad, náuseas, calambres musculares y, en casos extremos, incluso la muerte.

### Sobrehidratación

El exceso de agua podría generar un aumento de presión intracraneal al hincharse nuestras células cerebrales, provocando dolor de cabeza, somnolencia y, en casos graves, podría llegar a ser fatal. Por otra parte, beber una cantidad excesiva de agua, sobre todo al final del día, puede provocar problemas de insomnio, dado que las escapadas al baño de madrugada interrumpen el sueño y pueden derivar en dificultad para conciliarlo en personas con sueño difícil. El exceso de agua también puede conllevar una sudoración excesiva, sobre todo en personas afectas de hiperhidrosis, siendo una de las formas en la que el organismo elimina el exceso de agua ingerido.

Es bien conocida la necesidad de mantenerse bien hidratados para el buen funcionamiento del organismo y para llevar una vida saludable, pero, a menudo, los perjuicios del exceso de hidratación tienden a ser infravalorados. A la hora de evaluar nuestra ingesta de agua, hemos de tener en cuenta que la mayoría de los alimentos que ingerimos nos aportan agua, sobre todo caldos, infusiones, purés, frutas y verduras. Por tanto y en resumen, debemos mantener una hidratación adecuada, por lo general, regulada por nuestra sed.



Doctor Ángel Blanco Becerra, especialista en Medicina Interna de Hospital Perpetuo Socorro. | LP