

## salud

Sabías que ...

# El consumo excesivo de agua puede causar la muerte

LASALUD.COM.MX

A menudo se nos habla de los beneficios del agua: aclara la piel, reduce el cansancio y ayuda a la concentración.

Pero la muerte de una mujer en Estados Unidos por tomar demasiada agua muestra que una dosis grande del preciado líquido, es peligrosa.

La mujer tomaba parte en un concurso en el cual aquél que tomara más agua, sin eliminarla, ganaba una consola de videojuegos.

La mujer murió por intoxicación de agua.

Posteriormente, sin embargo, comenzó a quejarse de dolores de cabeza y se fue a su casa, donde después se le encontró muerta.

Las pruebas iniciales confirmaron que su muerte fue resultado de una intoxicación de agua.

Según los expertos, beber

demasiada agua puede eventualmente causar inflamación en el cerebro, evitando que regule las funciones vitales que debe desempeñar, como la respiración, lo que causa la muerte.

Sin embargo, ésta es una situación que ocurre rara vez.

El problema que se presenta más comúnmente es el poco consumo de agua, como dijo a BBC Ciencia el doctor Erik Díaz, del Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos de Chile.

"El caso de esta mujer es un caso anecdótico -afirma el experto- porque el problema más habitual es la falta de agua".

"En un estudio reciente encontramos que más del 80% de la población adulta en Chile

no consumía cantidades suficientes de agua al día", agrega Díaz.

Proceso El agua que

bebemos es eliminada por el organismo en la orina y el sudor, básicamente.

Las cantidades del líquido en el cuerpo deben estar reguladas para controlar los niveles de ciertos componentes de la sangre, como el sodio.

Si tomamos demasiada agua, los riñones eventualmente no son capaces de funcionar lo suficientemente rápido para eliminar el exceso de líquido del cuerpo.

Con esto ocurre una dilución de los niveles de los componentes de la sangre, como sodio, potasio y cloro.

"Estos componentes están involucrados en la actividad contráctil de los músculos, incluidos el cardíaco y respiratorio", explica el doctor Díaz.

"Si no están en una relación adecuada en la sangre y si se diluyen demasiado, también ocurre una dilución de los componentes en el interior de las células".

"Y esto puede ocasionar un problema a nivel cerebral, o a nivel cardíaco o respiratorio", señala el experto.

Limites

El agua es esencial para una variedad de funciones del organismo, por ejemplo para eliminar desechos como la urea.

Durante el día vamos perdiendo agua, así

que es necesario reemplazarla.

"El consumo de agua depende del requerimiento calórico -dice el doctor Díaz- y en circunstancias normales un adulto debe requerir entre 1,8 y 2,5 litros cada día".

Según el experto, "la falta de agua puede conducir a problemas que van desde irritabilidad, fatiga hasta bajo rendimiento físico e intelectual".

"El manejo de la sed es un proceso que vale la pena destacar", dice el médico.

"La gente debe saber que la sed es un reflejo demasiado tardío, que suele ocurrir cuando la persona ya está teniendo problemas de deshidratación".

"Es por eso no se debe esperar a tener sed para ingerir líquido, sino se debe ir reemplazando conforme pasa el día", afirma el experto.

