



SALUD

Dos litros al día, lo necesario

Es falso que tomar dos litros de agua al día puede provocar descompensación. Un especialista del Hospital Civil señala que es la medida adecuada para mantener saludables los riñones

MARTHA EVA LOERA

Beber dos litros de agua al día no es dañino para la salud, informó Guillermo García García, jefe del servicio de Nefrología, del Hospital Civil Fray Antonio Alcalde. La declaración del especialista surgió a raíz de la noticia publicada por *La jornada*, donde se afirma que especialistas del Instituto Mexicano del Seguro Social indicaron podía provocar descompensación nutricional.

El galeno manifestó no estar de acuerdo desde el punto de vista fisiológico con el estudio vertido por la prensa. “Yo no veo por qué el consumo de dos litros de agua ocasione la disolución de minerales a través de la orina”. García García especificó que la orina contiene solutos, pero estarán concentrados o diluidos en relación al volumen de agua. Si una persona, por ejemplo, toma 10 vasos de agua, el cuerpo eliminará los solutos que tiene que desechar en una proporción mayor de agua.

“Yo escuché la entrevista y no estoy muy enterado si se hizo una investigación a fondo para detectar si los pacientes con este tipo de daño tenían otra clase de trastornos. Si nada más tomaban agua, si también pastillas, si estaban siguiendo una dieta... No me parece correcta la información de que tomar agua es dañino, al contrario”.

Tal vez este tipo de problemas observados por el estudio se presenten en personas con

alguna patología acompañada de fetichismos de no comer determinados alimentos. “Son pacientes con trastornos nutricionales complejos que no pueden atribuirse al exceso de la ingesta de agua”.

El riñón filtra agua del plasma y ahí van solutos, también nutrientes, vitaminas, minerales, cuando pasa por una serie de tubos el organismo va a retener lo que necesita y va a eliminar lo que tiene que eliminar, puede ser por un exceso. “Si yo en este momento como alimentos muy salados, el riñón va a reabsorber el sodio que necesito y va a excretar el resto”.

Lo máximo que puede manejar el riñón es una ingesta de 10 litros en 24 horas. “Una persona adulta puede beber hasta esa cantidad sin que le afecte. El único precio que va a pagar son constantes idas al baño. Más de esa cantidad sí va a acarrear problemas, pero no porque el organismo elimine más solutos, afirmó el galeno.

No hay que irse a los extremos. No tiene caso tomar 10 litros. Señaló que la cantidad recomendable es el consumo de dos litros de agua al día. Esto ayuda a que la orina no sea concentrada. Esto en un momento dado predispone a la formación de cálculos renales, además una persona bien hidratada tiene un buen funcionamiento de riñón. El agua es el principal componente de nuestro cuerpo, representa el 60 por ciento del peso corporal en un adulto. Este líquido está distribuido en dos compartimentos: dentro de las células y fuera de éstas. *

▲ Un joven bebe agua. El líquido es el principal componente de nuestro cuerpo, representa el 60 por ciento del peso corporal en un adulto.

Foto: Adriana González



El Centro Especializado en Comportamiento Humano invita a la comunidad universitaria a:

**Licenciatura
en Psicología
Clínica**

Inicio: 4 de Agosto

Matutino y Vespertino

REVOE: ESLI20071406

**Especialidad
en Coach
con PNL**

Inicio: 31 de Julio

REVOE: ESP20061402

**Maestría
en PNL**

Inicio: 5 y 21
de Agosto

REVOE: ESM20021406

Con reconocimiento oficial y valor curricular.

3615-8447

ext. 11, 12 y 13

informes@cmpnl.edu.mx

www.cmpnl.edu.mx