El Poder del Agua

Mantenerse hidratado es una forma sencilla y poderosa de mejorar tu salud en general. Tu cuerpo necesita agua para sobrevivir. El agua se encuentra en tus células, músculos y huesos, y representa entre el 50 y el 65 por ciento de tu peso corporal.



Tu cuerpo necesita agua para:

- Regular los líquidos del cuerpo (lágrimas, saliva, sudor y orina)
- Apoyar el funcionamiento del cerebro y del cuerpo (pensamiento, movimiento, estado de ánimo y energía)
- Eliminar desechos del cuerpo (orina y excremento)
- Dar energía al cuerpo (digestión y absorción de nutrientes)
- Mantener el equilibrio de líquidos (células y tejidos)

La falta de agua puede causar deshidratación. Cuando estás deshidratada, tus órganos pueden no funcionar bien, lo que puede causar muchos problemas de salud. Los síntomas de deshidratación incluyen dolor de cabeza, orina oscura, confusión o mareos, menor concentración y alerta, estreñimiento y problemas digestivos.

Cómo hidratarse: ¡El agua es la mejor opción!

Aunque el agua es la mejor opción, el té, el café, la leche, las frutas y las verduras también ayudan a aumentar la ingesta de líquidos. Trata de limitar los refrescos, las bebidas deportivas y los jugos, ya que pueden tener muchas calorías, azúcar, edulcorantes artificiales y otros aditivos poco saludables. Limita las bebidas con cafeína, ya que pueden hacer que pierdas líquidos. ¡Toma más agua!



Entonces, ¿cuánta agua debes tomar al día?

Sin importar la edad, desde jóvenes hasta adultos mayores, debes tomar aproximadamente media onza de agua por cada libra de peso corporal. Otra forma de decirlo es dividir tu peso en libras entre dos, y tomar esa cantidad de onzas. Por ejemplo, si pesas 140 libras, toma 70 onzas (aproximadamente 2 litros) de agua al día.

Si eres una persona activa y sudas, o cuando el clima es caluroso o húmedo, recuerda aumentar tu consumo de agua. Y presta mucha atención a los niños, ya que son más propensos a deshidratarse.

Haz que tomar agua sea fácil y agradable

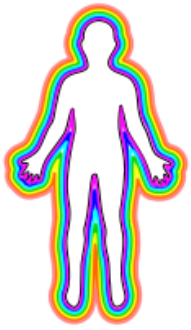
Lleva una botella de agua reutilizable y agrega rodajas de frutas frescas, hierbas o verduras como limón, pepino o menta para darle sabor. Pon alarmas en tu celular para recordarte tomar agua durante el día. Consume alimentos con alto contenido de agua, como melón, naranjas, fresas y calabaza. Revisa el color de tu orina: el amarillo pálido generalmente indica una buena hidratación, mientras que el amarillo oscuro puede indicar deshidratación.



 © 2026

The Power of Water

Staying hydrated is a simple and powerful way to improve your overall health. Your body needs water to survive. Water is found in your cells, muscles, and bones, and makes up 50–65 percent of your body weight.



Your body needs water to:

- Regulate body fluids (tears, saliva, sweat, and urine)
- Support brain and body function (thinking, movement, mood, and energy)
- Remove waste from the body (urine and bowel movements)
- Fuel the body (digestion and nutrient absorption)
- Maintain fluid balance (cells and tissues)

Lack of water can lead to dehydration. When you are dehydrated, your organs may not function properly, which can lead to many health issues. Symptoms of dehydration include headaches, dark urine, confusion or dizziness, decreased alertness and focus, and constipation and digestive issues.

How to hydrate: Water is the best choice!

Although water is the best choice, tea, coffee, milk, fruits, and vegetables are also good ways to increase fluid intake. Try to limit soda, sports drinks, and fruit juices, which can be high in calories, sugar, artificial sweeteners, and other unhealthy additives. Limit caffeinated drinks, as they can cause you to lose fluids. Drink more water!

So how much water should you drink per day?

No matter your age, from young to old, you should drink about half an ounce of water per pound of body weight. Another way to state this is to divide your body weight by two and drink that many ounces. For example, if you weigh 140 pounds, drink 70 ounces (about 2 liters) of water per day.

If you are active and sweat, it is important to drink extra water. Hot or humid weather is also a good time to drink extra water! And watch out for your children, as they are more susceptible to dehydration.



Make drinking water easy and desirable

Carry a reusable water bottle, and infuse your water with fresh fruits, herbs, or vegetables by adding slices of lemon, cucumber, or mint. Set daily reminders to help you remember to hydrate. Eat foods high in water content, such as melon, oranges, strawberries, and squash. Check the color of your urine. Pale yellow usually indicates proper hydration, while dark yellow may indicate dehydration.



 © 2026