29/07/2023

ECONOMIST&JURIST

María González Villasevil
Redacción editorial E&J

Las bebidas más refrescantes para consumir este verano

https://youtu.be/4PVMGzlAXwY

Nuestro organismo está compuesto de un 60% de agua. Este elemento cumple una función fundamental: **regular la temperatura del cuerpo humano**, a la vez que aporta sales minerales a las células y a los órganos.

El efecto contrario a la hidratación es **la deshidratación** y, aunque algunas personas puedan creer que se exagera con este tema, la gravedad de esta lesión puede ser desde leves calambres musculares hasta golpes de calor que ponen en riesgo tu vida, e incluso, episodios prolongados de deshidratación que **pueden causar problemas renales y urinarios**.

La deshidratación es un proceso progresivo que empieza con la sensación de sed. En caso de no beber suficiente agua para compensar la que se pierde, el cuadro clínico irá empeorando. Disminuirá la cantidad de sudoración y de orina; el agua pasará del interior de las células al torrente sanguíneo para evitar que decrezca la cantidad de sangre y la presión en las arterias; las células se contraerán; y finalmente **el o**

...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |