



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 organismo comenzará a funcionar incorrectamente**.

Para mantener el organismo hidratado se le debe **aportar continuamente líquidos**. Los médicos recomiendan beber entre dos y tres litros de líquidos al día, **pero no vale cualquier tipo de bebida**, como es el caso del alcohol. Si ...

SUSCRÍBETE >

para una conversión completa a PDF |