

## Agua, ¿Cuándo y Cuánto?

### Antes de desayunar

Ayuda a limpiar toxinas que han quedado en nuestro tracto digestivo a la vez que despierta nuestros órganos. Hazlo por lo menos 20 minutos antes de desayunar, esto es más saludable que comenzar tú día con una taza de café.

\*añádele limón, pues es excelente para combatir el estreñimiento y la retención de líquidos.

### Media hora antes de cada comida

Ayuda a evitar que tengamos sed mientras comemos, adicional se sentirá satisfecho, evitando que comamos en exceso.

### No ingerir mucho liquido con las comidas

El exceso de agua en la comida interfiere con los jugos gástricos, empeorando la digestión.

En el caso de los niños les puede quitar el apetito.

\*trata de comer bajo en sodio e incluir vegetales frescos.

### Antes de bañarse

Un vaso de agua tibia ayuda a regular la presión arterial.

### Antes de acostarse

Un vaso de agua tibia antes de dormir ayuda a preparar el cuerpo para el descanso y mejora tu sistema cardiovascular.

\*se puede sustituir por una infusión o té. En el caso de niños y adultos con incontinencia o problemas de la próstata pueden omitir este consejo.

### No beber grandes cantidades de golpe



### ¿Cuanta agua debo de tomar?

Tu peso ÷ 2 ÷ oz. del vasos = cantidad de vasos de agua diaria

Ejemplo:

$121 \div 2 \div 8 = 7.5$  vasos de agua diariamente

### Hiponatremia

La hiper hidratación ocurre cuando tenemos exceso de agua en el cuerpo, a esto se le conoce como intoxicación por agua. Esto sucede cuando consumimos más agua de la que podemos eliminar. Cuando esto ocurre las células del sistema nervioso central y el cerebro, resultan en un cuadro clínico o en intoxicación por agua con edema cerebral, crisis epilépticas y muerte en pocas horas. Los síntomas incluyen: dolor de cabeza, mareos, nauseas y vómitos. Esto le sucede en su mayoría a niños, personas de edad avanzada y atletas.