

Bienestar físico · Junio 2025

La importancia de mantener un buen estado de hidratación

Se estima que el 65% del peso corporal es agua. La variación oscila entre el 50% y el 70%, según cada etapa de la vida. Este volumen de agua es mayor en hombres y ligeramente menor en las mujeres.

La función del agua en nuestro cuerpo es mantener el equilibrio de todo el organismo, esto es vital para el buen funcionamiento de todos los órganos.

- Regula la temperatura
- Transporta nutrientes
- Fomenta la salud de la piel
- Lubrica las articulaciones y órganos
- Favorece la digestión
- Fomenta el rendimiento cognitivo, ayuda a la memoria y aprendizaje
- Promueve la salud cardiovascular
- Importante para la función renal

Como saber si una persona está deshidratada:

- Piel: generalmente cuando hay deshidratación la piel se observa seca, sin brillo y más arrugada.
- Color de la orina: cuando se observa amarillo oscuro y por lo general con olor fuerte significa que hay deshidratación. Generalmente la orina debe de ser de color amarillo muy claro cuando hay buena hidratación.



Síntomas de deshidratación:

Cansancio, mareos, baja presión arterial, taquicardia, contracturas musculares o calambres.

En casos de deshidratación más agravada pueden llegar a aparecer convulsiones, puede presentar coma, pérdida total del conocimiento o incluso la muerte.

Recomendaciones:

- Beber aproximadamente 2 litros de agua a lo largo del día y aumentar en temporada de calor o temperaturas extremas.
- Mantenerse hidratado cuando se realiza actividad física.
- No ingerir bebidas azucaradas o con cafeína.
- Prestar atención a las señales de deshidratación, como la sed, la sequedad de labios, el dolor de cabeza o la confusión.
- Consultar a un profesional de la salud si se tienen dudas sobre la hidratación, especialmente en caso de embarazo, problemas de salud o si se toman medicamentos.



¡Queremos que te fortalezcas en
Experiencia Wellbeing

y conozcas de cerca los temas para apoyar tu
camino hacia el bienestar!

Para más información y contenido exclusivo sobre las dimensiones de bienestar accede a la página www.experienciawellbeingaon.com. Comunícate con tu líder de recursos humanos para obtener tus credenciales de acceso al portal.