



# Hidratarse: ¿Por qué es importante beber agua?

Seguro que has escuchado que hay que beber dos litros de agua al día. Pero, ¿es así para todo el mundo? ¿O es un consejo demasiado general? El 22 de marzo es el Día Mundial del Agua. En este texto te explicamos por qué el agua es importante y cómo puedes saber si estás bien hidratado o hidratada.

## ¿Por qué el agua es importante para nuestro cuerpo?

El agua es el componente principal de nuestro cuerpo. Nos ayuda en muchas **funciones vitales**, como:

- Regular la temperatura del cuerpo.
- Llevar **nutrientes** y oxígeno a las **células**.
- Eliminar **toxinas** con la orina y el sudor.
- Ayudar a mover las articulaciones,

**Funciones vitales:** Son las actividades básicas que el cuerpo realiza para mantenerse vivo, como respirar, comer y moverse.

**Células:** Son las partes más pequeñas del cuerpo que trabajan para que el cuerpo funcione.

**Nutrientes:** Son sustancias muy pequeñas que hay en los alimentos y que el cuerpo necesita para crecer y tener energía.

**Toxinas:** Son sustancias que el cuerpo debe eliminar porque pueden hacer daño a la salud.

**Minerales:** Sustancias que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para estar sano. Ayudan a los huesos, los músculos y los nervios a funcionar bien. Algunos ejemplos son el calcio, el hierro y el potasio.

como los brazos y las piernas,  
y proteger los músculos.

- Mantener el equilibrio de **minerales**  
y la presión de la sangre.

Cada persona necesita  
una cantidad diferente de agua.  
Depende del clima,  
de la cantidad de deporte que hagas,  
de tu salud y de los alimentos que comas.  
No hay que forzarse a beber si no tenemos sed.

### ¿Hay que beber dos litros de agua al día?

Muchas guías de salud dicen  
que tenemos que beber  
dos litros de agua cada día.  
Pero esta cantidad incluye  
el agua de los alimentos y otras bebidas.  
Por ejemplo, alimentos como la sandía,  
el cogollo, la lechuga y el tomate  
tienen mucha agua.  
Comer estos alimentos ayuda  
a mantener el cuerpo hidratado.  
Es más importante ser consciente  
de las necesidades de tu cuerpo  
que contar los litros de agua que bebes.  
Es decir, debes saber si el cuerpo te pide agua.  
Hay maneras fáciles de saber  
si estás bien hidratado o hidratada.

## ¿Cómo saber si nos falta agua?

Una manera fácil de saber si estás hidratado o hidratada es con **la escalera de color de orina de Vogel**.

La escala de color de orina de Vogel es un método que se basa en el color de la orina de cada persona. Este método permite que cada persona ajuste o cambie la cantidad de líquidos que bebe según lo que necesita.

Para saber si has bebido suficiente agua y si estás hidratado o hidratada tienes que mirar el color de la orina.

- Orina clara o amarilla clara: estás bien hidratado o hidratada.
  - Orina amarilla oscura o marrón: te falta agua, bebe un poco más.
  - Orina naranja o muy oscura: estás deshidratado o deshidratada.
- Si continúa igual, habla con un profesional de la salud.

Te damos un consejo: no mires la orina de la mañana para valorar tu hidratación, porque después de muchas horas sin beber es normal que sea más oscura. Por lo tanto, por la mañana

es normal estar más deshidratados y deshidratadas.

### **¿Cómo beber suficiente agua cada día?**

Si te cuesta acordarte de beber agua, prueba estos trucos:

- Empieza el día con un vaso de agua.
- Come alimentos con mucha agua, como frutas y verduras.
- Usa alarmas o aplicaciones para acordarte de beber.
- Bebe cuando tengas sed y mira el color de la orina.
- No bebas muchas bebidas con azúcar o con alcohol.

Además, tener una vida saludable, o sea, hacer deporte y comer sano, también ayuda a saber si estás bien hidratado o hidratada.

Mantenerse hidratado o hidratada es muy importante para la salud.

Si tienes dudas, consulta con un profesional.

El agua es muy importante para las personas y para el planeta.

Cuidarla es responsabilidad de todo el mundo.

---

Artículo de la revista Veritas 174 (sección Salud) adaptado a Lectura Fácil.

**Equipo de validación:** Joan Rosselló, Joel Cabrera, María Arenas, Juanpe Ventura.

**Dinamizadora y coordinación:** Sandra Jiménez  
(TEB 100% capaces)

Todos los procesos de adaptación y validación se realizan conforme con la Norma UNE 153101:2018 de lectura fácil, de acuerdo con los estándares de Easy tone Read de Inclusion Europe. La validación está hecha por personas con discapacidad intelectual, que cuentan con los apoyos necesarios para llevar a cabo la tarea. Así mismo, tanto la formación como la adaptación y la validación, disponen de un sistema de Gestión de la calidad certificado por Lloyd's Register Quality Assurance, según la norma ISO 9001:2015.

