

Todo ser viviente debe beber agua para sobrevivir



Cápsulas Fisiológicas

Funciones del Agua en el Organismo

Yolanda Betsabé Figueroa. Guevara
Magister en Fisiología Humana
Profesora Titular - Universidad de Panamá.
Facultad de Medicina -Departamento de Fisiología Humana

¡ Sabías que 2/3 del peso de tu cuerpo es agua ;

El agua constituye un elemento imprescindible para la vida, participa en casi todas las funciones del cuerpo humano. El cerebro es 75% agua (una deshidratación moderada puede causar dolor de cabeza y mareo). El agua regula la temperatura del cuerpo, transporta nutrientes y oxígeno a todas las células en el cuerpo, la sangre es 92% agua, el agua protege y amortigua órganos vitales y las articulaciones, el agua ayuda a convertir los alimentos en energía, los huesos son 22% agua, los músculos son 75% agua.

¿ Dónde se ubica el agua en el organismo?

En un varón joven de 70 kg entre 18 a 25 años, el porcentaje de agua es de 60% de su peso corporal lo que corresponde aproximadamente a **42 litros** , ubicados 28 litros (40%) dentro de las células del cuerpo (líquidos intracelular-LIC) y 14 litros (20%) fuera de las células (líquido extracelular-LEC). La sangre forma parte del LEC y es aproximadamente 5 litros de los 14 litros totales.

Hay factores que afectan ese contenido de agua, por ejemplo la edad. Al nacer, este valor es aproximadamente 80%, en el joven 60% y puede llegar hasta 40% en los ancianos. Con respecto al sexo, la mujer tiene menos porcentaje (55%) ya que tiene más grasa que el varón debido a la influencia de las hormonas (estrógenos y progesterona), el tejido graso es pobre en agua, así que la mujer generalmente posee menor cantidad de líquido corporal que el varón.

¿Cómo llega el agua al organismo?

Debe haber un equilibrio hídrico entre el agua que ingresa y egresa del organismo. El agua ingresa a nuestro organismo principalmente por el agua que tomamos diariamente (7- 8 vasos), en segundo lugar la que se encuentra en los alimentos que ingerimos y la que proviene del metabolismo celular. El agua egresa principalmente por vía urinaria, por los pulmones, piel, sudor y heces. En el siguiente cuadro se aprecian los valores aproximados para cada una de las variables descritas anteriormente. Cuando el egreso es mayor que el ingreso por ejemplo en diarreas, exceso de sudoración en caso de fiebre, podemos morir por falta de agua en las células.

Ingreso de agua	Mililitros	Egreso de agua	Mililitros
Bebida	1400	Orina	1500
Alimentos	700	Pulmones	400
Metabolismo celular	300	Piel	350
		Materia fecal	150
TOTAL	2400	TOTAL	2400

- *El agua es vida ¡Cuidala!*