

Una buena hidratación puede disminuir el riesgo de padecer insuficiencia cardíaca

El agua es fundamental para el desarrollo del cuerpo humano, por lo que todas las personas necesitan beber agua en cualquier etapa de su vida.

De este modo, una ingesta inadecuada de agua puede conllevar una consiguiente deshidratación, que puede causar mareos, dolor de cabeza, debilidad, fatiga, boca seca y falta de apetito.

Según la Organización Mundial de la Salud, todas las personas deben beber entre 1,5 y 2 litros de agua al día. Sin embargo, estas recomendaciones pueden variar dependiendo de la edad, sexo, dieta y tipo de actividad física de cada persona.

Por tanto, las personas activas y que practican deporte pueden necesitar entre 2 y 3 litros de agua al día. Este hecho se debe a que el cuerpo humano pierde agua a través de la sudoración, y, al aumentar la actividad física, la pérdida de agua corporal es mayor.

¿Cuáles son los beneficios de beber agua?

El agua nos ayuda a regular la temperatura corporal, favorece la hidratación y elasticidad de la piel, y nos ayuda a llevar a cabo una buena digestión.

Asimismo, el agua evita que se sequen las membranas mucosas, facilita el riego sanguíneo, ayuda a eliminar toxinas, mejora el rendimiento y la productividad y previene enfermedades como el cáncer.

Además, recientemente una investigación ha descubierto que mantenerse bien hidratado podría estar relacionado con un menor riesgo de padecer insuficiencia cardíaca, tal y como exponen diferentes investigadores de los Institutos Nacionales de Salud del Reino Unido, en un [estudio](#) que ha sido publicado en la revista *European Heart Journal*.

Estos expertos aseguran que mantenerse hidratado y beber suficiente agua es una manera de apoyar a la salud cardiovascular, reduciendo “los riesgos a largo plazo de enfermedades del corazón”.

El sodio sérico puede ser clave para prevenir la insuficiencia

cardíaca

Anteriormente, los investigadores habían llevado a cabo una investigación preclínica que sugirió conexiones entre la deshidratación y la fibrosis cardíaca. Por ello, decidieron buscar asociaciones similares en otros estudios realizados a un mayor número de población.

Así, los expertos analizaron datos de más de 15.000 adultos, de 45 a 66 años de edad, que se compartieron información de visitas médicas durante un período de 25 años.

Una vez analizados estos pacientes, los científicos decidieron centrarse en aquellos cuyos niveles de hidratación estaban dentro de un rango normal y que no tenían diabetes, obesidad o insuficiencia cardíaca al comienzo del estudio.

El análisis final se llevó a cabo con 11.814 adultos. De todos ellos, 1.366, un 11,56 %, desarrollaron insuficiencia cardíaca.

Con el objetivo de evaluar los posibles vínculos de la insuficiencia cardíaca con la hidratación, el equipo evaluó el estado de hidratación de los participantes mediante varias medidas clínicas.

Los niveles de sodio sérico, que aumenta a medida que disminuyen los niveles de fluidos del cuerpo, fue bastante útil para identificar a los participantes con un mayor riesgo de desarrollar insuficiencia cardíaca.

Con estos datos, los expertos concluyen que identificar a los pacientes con menor nivel de sodio sérico puede ser interesante, ya que puede favorecer y contribuir a encontrar a aquellos pacientes que necesitan aumentar su hidratación y, por consiguiente, prevenir la insuficiencia cardíaca.

Información: Vidae/Mundo Deportivo