

Reunión de especialistas en pediatría, obstetricia y nutrición sobre el uso del agua natural para mantener un buen estado de salud

Introducción

Dr. José Luis Arredondo-García *

Estos cuatro artículos reúnen las recomendaciones dirigidas al personal de salud de primer contacto y el especializado en obstetricia y pediatría referentes al consumo de agua en mujeres y menores de edad.

Nuestro cuerpo está formado en un 70% por agua; es el componente más importante de nuestro organismo. La tierra está cubierta en 71% por agua, a pesar de lo cual su escasez afecta a cerca de mil millones de seres humanos y empiezan las “guerras por agua”, como sucede en Medio Oriente. El cambio climático está redistribuyendo los depósitos de agua del planeta, lo cual está causando sequía en algunas regiones anteriormente fértiles e inundaciones en zonas habitadas.

El agua juega un papel fundamental en la biología. La simple molécula de H₂O tiene propiedades fisicoquímicas debido a su estructura en estado líquido. Establece puentes de hidrógeno entre sí y con otras moléculas con carga eléctrica, lo que define la hidrosolubilidad de dichas moléculas. La evolución prebiótica privilegió las reacciones químicas en agua y su separación en vesículas rodeadas

de lípidos dio origen a las primeras células; cada célula tiene en promedio 60% de agua.

Por lo tanto, el agua debe considerarse como un nutriente indispensable para la vida, lo que en ocasiones no se toma en cuenta para la formación de los profesionales de la salud, encargados de orientar a las familias en la práctica saludable de la alimentación. El agua debe ser el segmento más amplio en la pirámide alimentaria.

Los recién nacidos y los lactantes tienen características especiales respecto a las necesidades y pérdidas de líquidos, a saber: a) mayor superficie corporal respecto al peso; b) mayor proporción de agua; c) menor capacidad de concentración de la orina del recién nacido; d) menor capacidad de producir sudor; e) menor capacidad para expresar sensación de sed.

El aumento en el sobrepeso y la obesidad es debido al aumento en el consumo de bebidas azucaradas por la población infantil; también puede asociarse a la diabetes y problemas fisiológicos cognitivos. En niños y adolescentes mexicanos, entre 1999 y 2006 aumentó 126% la energía consumida en forma de bebidas azucaradas. Parte de los hábitos que desde el hogar deben adquirir los niños para cuidar su salud, es evitar las bebidas azucaradas y tomar agua simple como fuente de hidratación.

Durante el embarazo se retiene agua, en parte por aumento de vasopresina. El agua ingerida se usa en la producción de líquido amniótico. Algunas condiciones, además de las climáticas y de la actividad física, que elevan la necesidad de agua durante este período, son la náusea y el vómito de la gestación y el mayor consumo energético. Asimismo, durante la lactancia se requiere más agua para producir la leche.

Es importante destacar que el agua no sólo proviene de los líquidos, hay alimentos que también aportan agua. Consideramos muy importante hacer llegar esta información a los trabajadores del sector salud, con objeto de que puedan orientar a sus pacientes en el campo de la nutrición y de la salud.

* Coordinador General. Jefe de la Unidad de Apoyo a la Investigación Clínica
Instituto Nacional de Pediatría

Correspondencia: Dr. José Luis Arredondo-García. Insurgentes Sur 3700-C, Col. Insurgentes Cuicuilco, Coyoacán, 04530, México, D.F.
Tel. 10845536 cel. 0445548669278
e-mail: arredondo.joseluis@gmail.com
Recibido: septiembre, 2012. Aceptado: noviembre, 2012.

Nota: Este documento se desarrolló gracias a un donativo sin restricciones proporcionado por Bonafont, S.A. de C.V.

Este artículo debe citarse como: Arredondo-García JL. Reunión de especialistas en pediatría, obstetricia y nutrición sobre el uso del agua natural para mantener un buen estado de salud. Introducción. Acta Pediatr Mex 2013;34:85.