



INTRODUCCIÓN

Estamos formados en un 70% por agua; éste es el componente más importante de nuestro organismo. La Tierra está cubierta en un 71% por agua, pese a lo cual, la escasez agobia a alrededor de mil millones de seres humanos; empieza a haber “guerras por agua”, como en Medio Oriente. El cambio climático está redistribuyendo los depósitos de agua del planeta, causando a la vez sequía en algunas regiones antes fértiles e inundaciones en zonas habitadas.

El agua juega un papel fundamental en la biología. La simple molécula de H_2O tiene propiedades fisicoquímicas dadas por 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 un 60% de agua.

El agua debe ser considerada, por lo tanto, como un nutrimento indispensable para la vida, lo que en ocasiones no es considerado en la formación de los profesionales de la salud encargados de orientar a las familias en las prácticas saludables de alimentación. El agua debe ser el segmento más amplio en la pirámide alimentaria.

Los recién nacidos y los lactantes tienen características especiales con relación a los requerimientos y pérdida de líquidos, las cuales deben tomarse en consideración, entre ellas: a) una mayor superficie corporal respecto al peso; b) una mayor proporción de agua; c) una menor capacidad de concentración de la orina en el recién nacido; d) una menor capacidad

de producir sudor, y e) una menor capacidad para expresar la sensación de sed.

El incremento en la obesidad y sobrepeso ha ido de la mano con el incremento en el consumo de bebidas azucaradas por la población infantil; éste último también puede estar vinculado a la diabetes y otros problemas fisiológicos y cognitivos. En niños y adolescentes mexicanos hubo un incremento de 126% en la energía consumida en forma de bebidas azucaradas, entre 1999 y 2006. Como parte de los hábitos que, desde la casa, deben adquirir los niños para mejorar su salud está el evitar las bebidas azucaradas y preferir el agua simple como fuente de hidratación.

Durante el embarazo se retiene agua, en parte por el incremento en la producción de vasopresina. El agua ingerida es usada para la producción de líquido amniótico. Algunas condiciones, además de las climáticas y de actividad física, que incrementan la necesidad de agua durante el embarazo son la náusea y el vómito de la gestación, así como el mayor consumo energético. Durante la lactancia se requiere más agua para la producción de leche.

Este documento recoge recomendaciones dirigidas al personal de salud, al de primer contacto y al especializado en obstetricia y pediatría, referentes al consumo de agua en mujeres y menores de edad. Por un lado, es importante destacar que el agua no sólo proviene de líquidos, sino que alimentos de otra naturaleza también la aportan.

Es por todo lo anterior, que consideramos hacer llegar esta información a los trabajadores de la salud, con la finalidad de que puedan orientar a sus pacientes en este campo de la nutrición y la salud.

José Luis Arredondo-García
Coordinador General de la Reunión