

## DATOS DEL AGUA

- El agua compone del 50 al 60% del peso del cuerpo humano. La cantidad exacta varía con la edad y sexo y también depende del contenido de grasa del cuerpo. El agua representa aproximadamente el 60% del peso corporal en los hombres, y de aproximadamente el 52% del peso corporal de las mujeres. (La cifra menor para las mujeres es a causa de que ellas tienen más grasa corporal.)
- La disminución de tan solo un 2% en el abastecimiento de agua de nuestro cuerpo puede disparar señales de deshidratación: memoria de corto plazo confusa, problemas con las matemáticas básicas y dificultad para enfocar la letra más pequeña, como la de una pantalla de computadora.
- Hay seis tipos de nutrientes, todos los cuales deben estar presentes en una dieta saludable: grasas, carbohidratos, proteínas, agua, selementos minerales y vitaminas. En cualquier dieta, el agua es esencial para muchas de las funciones del cuerpo.

**¿Sabe las mejores noticias acerca de beber agua para obtener beneficios de salud?**

**¡Es virtualmente gratis!**

**Usted puede beberse más de 4,000 vasos de agua de la llave al día por el precio de un paquete de seis unidades de su refresco favorito.**

***Nuestra comunidad nos ha confiado el suministro de agua segura y confiable, el más valioso recurso de la vida, y la devolución de agua limpia a nuestro ambiente, todo de manera financieramente responsable.***



20% post-consumer content



Washington Suburban  
Sanitary Commission

*WSSC is the 8th largest water and wastewater utility in the nation, serving nearly 1.8 million residents in Prince George's and Montgomery counties. We operate and maintain eight water and wastewater plants, over 5,500 miles of fresh water pipeline and over 5,300 miles of sewer pipeline. In our 90-year history, our drinking water has always met or exceeded federal standards.*

**[www.wsscwater.com](http://www.wsscwater.com)**

**Communications & Community Relations Office  
301.206.8100**



Washington Suburban  
Sanitary Commission

# Agua... Para Su Salud

**Usted sabe  
qué beber  
agua es  
bueno para  
usted, pero  
¿sabe qué  
tan bueno?**

**Usted necesita  
beber de 8 a 10 vasos  
de agua diariamente,  
por su salud.**



### **El agua ayuda a mantener la piel saludable y con aspecto joven.**

El beber agua humedece su piel de adentro hacia afuera, ya que la piel actúa como su propia reserva de agua. La deshidratación leve (sin suficiente agua) causa que la piel parezca enrojecida, seca y floja, con una pérdida de elasticidad – lo cual la hace verse más vieja de lo que es.

### **El agua le ayuda a perder peso.**

Primero, el beber agua antes de una comida puede ayudarle a llenar el estómago y a disminuir las punzadas de hambre, lo cual puede resultar en comer menos alimentos. Segundo, los investigadores ingleses descubrieron que el beber 17 onzas de agua aumenta el metabolismo en un 30%, y el cuerpo mantiene ese aumento por más de una hora.

### **El agua puede ayudar a reducir la obesidad infantil.**

Investigación reciente sugiere que el reemplazar los refrescos en la dieta de los niños con leche o agua ayuda con el control del peso. Además, los refrescos reducen la sed menos que el agua, por lo tanto promueven mayor consumo y más calorías.

### **El agua hace salir las toxinas del cuerpo.**

Al ayudar a hacer salir las toxinas, el consumo apropiado de agua disminuye la carga sobre sus riñones e hígado.

### **El agua reduce su riesgo de infarto al corazón.**

Investigadores en California encontraron que las personas que beben más de cinco vasos de agua al día tenían menos probabilidades de morir de un infarto al corazón o de enfermedad cardíaca que aquellos que beben menos de dos vasos al día. Las cantidades adecuadas de agua regularmente reducen el riesgo de enfermedad coronaria del corazón en un 46 por ciento en los hombres y en 59 por ciento en las mujeres. También protege contra la formación de coágulos en la sangre.

### **El agua puede ayudar a controlar la alta presión sanguínea.**

Al ayudar a los riñones a funcionar, el agua capacita al cuerpo a deshacerse del exceso de sal que contribuye a la alta presión sanguínea.

### **El agua puede ayudar a contrarrestar los síntomas de la baja presión sanguínea.**

Muchos ciudadanos mayores sufren de una caída en la presión de la sangre cuando se ponen de pie, lo cual algunas veces causa que se desmayen. El beber un vaso de agua cinco minutos antes de ponerse de pie ayuda a estabilizar la presión de la sangre y evita el desmayo.

### **El agua forma una gran parte del fluido que amortigua y lubrica sus articulaciones y músculos.**

El beber agua antes, durante y después del ejercicio puede también ayudar a reducir los calambres en los músculos y la fatiga prematura.

### **El agua le ayudará a seguir regular.**

El agua ayuda a prevenir el estreñimiento agregando fluido al colon y volumen a las heces, haciendo los movimientos intestinales más suaves y fáciles de pasar. El consumo inadecuado de fluidos es una de las causas más frecuentes de estreñimiento crónico.

### **El agua le mantiene alerta.**

En promedio, la mayoría de los adultos pierden alrededor de 10 tazas de fluido al día a través del sudor, el exhalar, el orinar y los movimientos intestinales. Aún una deshidratación menor puede causar dolores de cabeza, irritabilidad, fatiga y falta de concentración. Una vez que se siente sed, la función mental puede verse afectada por tanto como 10 por ciento.

### **El agua regula la temperatura de su cuerpo.**

La transpiración es el mecanismo natural de su cuerpo de controlar la temperatura corporal. Usted necesita mucha agua para sudar, y entre más activo sea, más transpira. Al evaporarse la transpiración de su piel, su cuerpo se enfría. El proceso de enfriamiento puede causar que usted pierda cuatro tazas de agua cada hora durante el ejercicio – y el beber más fluidos combatirá la pérdida de agua al reponerla al cuerpo.

### **El agua ayuda a reducir su riesgo de enfermedad e infección.**

El agua puede ayudar a prevenir las piedras en el riñón porque la orina diluida ayuda a prevenir la cristalización de las sales que forman las piedras. Reduce sus oportunidades de tener infecciones de vejiga, riñón y del tracto urinario. Un estudio encontró que las mujeres que bebían más de cinco vasos de agua al día tenían un riesgo de cáncer de colon que era 45% menor que el de aquellas que bebían dos o menos vasos al día.

### **El agua es una parte esencial de la administración de la dieta de la diabetes.**

El mantener buenos niveles de hidratación ayuda a reducir la velocidad del desarrollo de la cetoacidosis diabética durante la deficiencia de insulina en la diabetes Tipo 1, y ayuda a mantener niveles de azúcar saludables.

### **El agua le ayuda a pasar por la gripe.**

La receta tradicional de "beber muchos líquidos" cuando se está enfermo todavía es correcta. Alguien que tiene vómito o diarrea, por la gripe u otro virus, debe beber de 2 a 3 litros de agua al día para prevenir la deshidratación. El agua también puede ayudar a controlar la fiebre y a hacer menos espeso el moco.