



Cómo la hidratación puede ayudar a la recuperación después de contraer un virus

Al contraer un virus el organismo tiende a bajar sus niveles de agua. Saber evitar esto es fundamental para una rápida recuperación

Si bien la hidratación es siempre crítica para el organismo, la rehidratación adecuada luego de contraer un virus es fundamental.

Es importante saber que no todas las soluciones de rehidratación son iguales. Ingredientes clave como los electrolitos (sodio, cloruro y potasio) y la glucosa, pueden afectar su capacidad para rehidratarse, si no están adecuadamente equilibrados.

Cómo la hidratación promueve la buena salud

El agua forma parte de cada célula de su cuerpo, por lo que es esencial para la salud diaria. Es por eso que asegurar una buena hidratación es crucial cuando su cuerpo está tratando de combatir un virus.

Jessica

Lorenzo, Investigadora Clínica, Científica Senior de Abbott Nutrición, explica

que “cuando su organismo se contagia de gripe u otro tipo de virus, es común

que se presenten síntomas que pueden provocar deshidratación, tales como

fiebre, tos, diarrea y vómitos, además de pérdida de apetito. Y, si no

está recibiendo suficientes líquidos, su cuerpo podría tener dificultades para

regular su temperatura.”

“Mantener una hidratación adecuada puede ayudar a que la piel y las células de las membranas mucosas actúen como una barrera,

evitando así que las bacterias ingresen al cuerpo. Una correcta hidratación

ayuda a disminuir la irritación nasal al toser, estornudar e incluso

simplemente respirar”, agrega Lorenzo.

La deshidratación afecta a todo el cuerpo

Diversas investigaciones muestran que perder solo el 2% del agua de su cuerpo puede afectar negativamente el estado de ánimo, la memoria y la coordinación¹. Y, a veces, el mecanismo de la sed del cuerpo no siempre es 100% exacto. A menudo, cuando empiece a tener sed, es posible que ya esté deshidratado.

“A medida que avanza la deshidratación, la sangre se vuelve más concentrada, lo que puede afectar varios órganos internos. Esto significa que sus riñones de repente deben trabajar más para retener el agua, y su corazón tiene el esfuerzo adicional de mantener la presión arterial”, comenta Lorenzo. Añade que algunos síntomas comunes de deshidratación son:

- Piel seca
- Mareos
- Ritmo cardíaco acelerado
- Orina oscura
- Calambres musculares
- Dolor de cabeza

Mantenerse hidratado lo ayudará a recuperarse de un virus

No todos los líquidos son iguales cuando se trata de prevenir y aliviar eficazmente los síntomas de la deshidratación leve a moderada. “Hay minerales especiales, también llamados electrolitos -como el sodio, el potasio y el cloruro- que ayudan al cuerpo a mantener el equilibrio de líquidos y a que las células funcionen correctamente. Es importante conseguir el equilibrio adecuado de electrolitos, glucosa y sodio para garantizar la mejor rehidratación posible”, señala Lorenzo.

La Organización Mundial de la Salud y la Academia Americana de Pediatría recomiendan una solución de electrolitos orales para aliviar la deshidratación asociada con los efectos de los virus. “Si bien los jugos y las bebidas deportivas pueden parecer buenas opciones cuando se siente enfermo, su alto contenido de azúcar puede empeorar los problemas estomacales como las náuseas y la diarrea”, comenta Lorenzo.

Mantenerse hidratado puede ayudarlo a recuperarse más rápido en caso de que lo ataque un virus respiratorio. Es importante

consultar siempre a su médico tratante cuando presente síntomas de deshidratación, para que pueda asesorarlo e indicarle el mejor curso de acción para revertir esta condición y recuperarse lo antes posible.

Referencias:

1. Murray

B. Hydration and physical performance. J Am Coll Nutr. 2007 Oct;26(5 Suppl):542S-548S.

doi: 10.1080/07315724.2007.10719656. PMID: 17921463.

(<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17921463/>)