



EL AGUA, SINÓNIMO DE VIDA

Mi aliado en la regulación
física y mental

CLUB
TOP ONE
2025

Comfenalco
Antioquia

Vigilado Supersubsidio

La importancia de mantener el cuerpo y el cerebro hidratados

Mantenerse hidratado es una necesidad vital que muchas veces pasamos por alto. El agua no solo calma la sed: es **esencial para el buen funcionamiento de todo el cuerpo y del cerebro**. Más del 60% de nuestro organismo está compuesto por agua, lo que la convierte en un componente clave en casi todos los procesos fisiológicos.

En el cuerpo: más que solo líquido

El agua cumple funciones fundamentales:

- Transporta nutrientes y oxígeno a las células.
- Regula la temperatura corporal mediante la sudoración.
- Elimina desechos a través de la orina.
- Lubrica las articulaciones y protege órganos vitales.
- Favorece una buena digestión y metabolismo.

Una leve deshidratación (incluso del 1-2%) puede provocar fatiga, dolores de cabeza, calambres, problemas digestivos y bajo rendimiento físico. Por eso, hidratarse bien mejora el estado físico general, la resistencia y la recuperación tras el ejercicio.

En el cerebro: agua para pensar mejor

El cerebro también depende del agua para funcionar correctamente. De hecho, está compuesto en un 75–80% por agua. La hidratación influye directamente en:

- La concentración y la memoria
- La claridad mental y el estado de ánimo
- La prevención de dolores de cabeza
- El manejo del estrés

Estudios muestran que cuando estamos deshidratados, nos volvemos más propensos a la irritabilidad, la falta de atención y la fatiga mental. Por eso, beber suficiente agua es una forma simple y efectiva de **mantener la mente activa, enfocada y estable emocionalmente**.

¿Cuánta agua se necesita?

Las necesidades varían según la persona, el clima y la actividad física, pero una recomendación general es:

- **2 a 2.5 litros por día** (8–10 vasos)
- Más si haces ejercicio, hace calor o estás enfermo

No todo tiene que ser agua sola: también cuentan las infusiones sin azúcar, el agua con limón, y los alimentos ricos en agua como frutas, verduras y sopas.

Conclusión

Hidratarse no es un simple hábito: es una acción vital que mantiene el equilibrio de todo el organismo.

Beber agua de forma regular ayuda a que el cuerpo funcione mejor y el cerebro piense con mayor claridad. Así como comemos para tener energía, **debemos beber para poder vivir bien, movernos con agilidad y pensar con lucidez.**

Así que a beber más agua, eliminar bebidas azucaradas y hacer conciencia que no solo hidratas tu cuerpo hidratas tu cerebro.

¡Abrazo Top!



CLUB
TOP ONE
2025

Comfenalco
Antioquia

Vigilado Supersubsidio
