



El agua tiene extremos peligrosos



TOMAR BASTANTE agua es un consejo que escuchamos a diario a médicos y amigos, pero como todo, el límite y la cordura necesitan imponerse, porque si bien es cierto que ingerir poca es malo, beberla en exceso también.

Al consultar diversos sitios de salud encontramos que recomiendan como válido dividir el peso corporal tomado en kilos por 30. De este modo, si una persona pesa 70 kilogramos, debe beber al menos 2,3 litros de agua al día.

Cifras más, cifras menos, y siempre dependiendo de cada persona, el trabajo que realiza y la región del mundo donde vive, el consumo promedio de agua que debemos tomar es algo que podemos decidirlo nosotros mismos.

Al igual que ocurre en la Tierra, donde el agua es mayoría, nuestro cuerpo está compuesto aproximadamente en un 75 % de este líquido, distribuido en células, tejidos y otros órganos.

Prácticamente nadie desconoce que beber poca agua afecta a todo el organismo, siendo los riñones los que al final resultarán dañados, no sin antes provocar síntomas tan

variados como piel seca, sed intensa, mareos e incluso pérdida de la conciencia. Y partiendo de ese conocimiento comenzó a extenderse la práctica de beberla más.

Los productores de agua embotellada exageraron la nota y comenzaron una campaña para que todo el que pudiera, cargara con su botella. Negocio redondo no exento de verdad, como también lo es que el agua va camino de convertirse en un elemento tan precioso, por escaso, como es hoy el petróleo.

Aunque fuera de nuestro cuerpo, el agua potable es una inversión que genera cifras con muchos ceros. Dentro de nosotros quien la regula es el hipotálamo, una región ubicada en la base del cerebro y formada por centros controladores de funciones tales como el hambre, el sueño, la actividad sexual y la sed.

Cada día eliminamos líquidos y electrolitos a través de la transpiración, la orina y la respiración, y de este modo nuestro organismo repone a diario el mismo volumen perdido a través de la ingesta de los alimentos y el agua.

No hace falta ser científico para darnos cuenta de que tenemos sed;

un poco de sentido común nos lleva a beber porque (y esto también es sabido), cuando la boca está seca, tosemos, nos sentimos cansados, orinamos poco y sudamos menos... significa que el proceso de deshidratación ya comenzó.

EL RIESGO DE LOS EXCESOS

Estar deshidratado por falta de agua o por causa de un proceso de vómitos, fiebre o diarreas, es algo bastante común y ahí el consejo no falla: tomar agua. Pero poco se habla del fenómeno inverso: la sobrehidratación y sus peligros.

Aunque el dato corresponde a junio del 2005, el sitio digital Medicina XXI.com se hace eco aún hoy de un informe publicado por un grupo de científicos en el New England Journal of Medicine, donde aseguran que durante la maratón celebrada en la ciudad estadounidense de Boston, en el 2002, el 13 % de los corredores puso en peligro su vida por beber más agua de la que necesitaban.

Ellos sufrieron lo que los médicos conocen con el nombre de hiponatremia, es decir, un nivel de sodio demasiado bajo causado por beber demasiado H₂O.

En su nivel de máximo riesgo, la sobrehidratación puede producir inflamación cerebral por acceso de demasiado líquido al cerebro, y entre los síntomas que destacan figuran la letargia, (tendencia al sueño, disminución de la capacidad para reaccionar), agitación, convulsiones, síntomas todos que pueden llegar a confundirse con los de la deshidratación y llevarnos erróneamente a beber más.

Recordando siempre que cada persona es diferente, y que quien tiene la última palabra es el médico, además de los datos anteriores, mencionemos uno que puede orientarnos a rectificar el exceso de líquido que ingerimos a diario: el color de la orina. Si es constantemente muy clara, significa que estamos forzando a los riñones a trabajar a tope y por gusto.

Así es que ojo con el agua, ni poca, ni mucha, solamente la necesaria, y aunque el escritor italiano Lucio Apuleyo (123-180) casi seguro se refería aquí al vino, viene como anillo al dedo su sabio consejo: "El primer vaso corresponde a la sed; el segundo, a la alegría; el tercero, al placer; el cuarto, a la insensatez". (Especial de la AIN)

HOMENAJE A UN DONANTE DE SANGRE

Manuel ya tiene relevo firme

Miguel Febles Hernández

Visiblemente emocionado escuchó Manuel Enamorado Gómez el dictamen que declaraba al Banco Provincial de Sangre de Camagüey como Colectivo Moral, máximo reconocimiento que otorga el Sindicato Nacional de los Trabajadores de la Salud a las instituciones del sector en el país.

No era para menos: durante más de cuatro décadas, bajo cualquier circunstancia y sin mayores interrupciones, Manuel entregó su sangre de manera voluntaria en generoso y solidario gesto, que habla de sus virtudes humanas puestas en función de salvar las vidas de sus semejantes.

En ese instante lo colmaban emociones encontradas: mientras compartía la alegría del destacado colectivo por la alta distinción recibida, sentía a su vez una profunda nostalgia, pues era también el momento preciso para despedirse como donante al arribar a la edad límite de 65 años.

"Recuerdo que mi primera donación fue en 1963, en respuesta a la necesidad de un compañero que tenía a su esposa enferma. Para esa fecha yo prestaba servicios en las Tropas Radio Técnicas de las FAR y desde entonces aporté mi sangre como una cosa normal

cada tres meses aproximadamente".

A estas alturas Manuel acumula ya más de 140 donaciones, incluidas las que efectuara mientras cumplía misión internacionalista en Etiopía a mediados de los años ochenta:

"Hasta hoy fui donante de la reserva del Banco de Sangre. Como mi grupo sanguíneo es O negativo, que es realmente muy escaso, cuando se necesita por determinada urgencia me convocan a cualquier hora del día o de la noche, y siempre doy mi disposición".

Jubilado del sector del transporte urbano en Camagüey, Manuel confiesa sentir una enorme satisfacción cada vez que extiende el brazo para aportar su sangre, consciente de que, con ello, contribuye modestamente a salvar una vida.

"Yo digo que todo el que pueda hacerlo no debe dudar un segundo en dar el paso al frente. Como mi caso, se cuentan por miles en el país. Ese gesto nos hace mejores seres humanos. A veces una simple transfusión a tiempo basta para evitar la muerte de un enfermo".

"De todas formas, asegura sonriente, ya tengo el relevo asegurado: mi hijo, Manuel Humberto Enamorado Cárdenas, chofer de profesión igual que yo, es también donante de sangre. ¿Quiere usted mayor orgullo?".



"Ese gesto nos hace mejores seres humanos", confiesa Manuel Enamorado Gómez. FOTO DEL AUTOR