

orina) es común, especialmente en las mujeres que han tenido hijos. Pero este problema puede tratarse con ejercicios sencillos para fortalecer la vejiga. Su médico puede enviarle donde alguien que pueda ayudarlo. Tomar suficiente líquido es importante para la buena salud y es mejor encontrar una solución para la urinación frecuente en vez de tomar muy poca agua.

¿Cómo puedo alentar a mi familia a tomar más agua? Los días calurosos, mantenga abundante agua en el refrigerador. Para variar, pruebe agregarle jugo de limón o menta picada para darle gusto. Pida agua en los restaurantes, lleve agua cuando vaya de picnic y sirva agua en la mesa con las comidas. Trate además de usar jarros y vasos atractivos. Esto puede estimular a los niños a tomar más.

Los números telefónicos indicados son correctos al momento de publicación, pero cambian continuamente. Puede ser necesario verificar los números en la guía telefónica.

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

¿Toma usted suficiente agua?

Are You Drinking Enough Water?

¿Toma usted suficiente agua?

Escuchamos mucho sobre lo que se debe comer para conservarse sanos, pero hay una cosa que necesitamos más que los alimentos cada día, y es el agua. Aunque todos sabemos la importancia de tomar agua durante los meses calurosos del verano, muchas personas no se dan cuenta de que necesitan beber abundante agua todo el año. Cada parte de su cuerpo necesita agua para funcionar correctamente, pero el agua es especialmente importante para mantener los riñones sanos. La deshidratación (falta de agua) es una de las razones porque la gente desarrolla cálculos renales.

“No necesito agua porque no me da sed”, dicen algunas personas. Sin embargo, eso puede ser porque la sed es lenta para manifestarse y a menudo no sentimos sed aunque nuestros cuerpos necesiten líquido. Además confundimos frecuentemente la sed con el hambre. A veces cuando usted cree que su cuerpo le está pidiendo comida, lo que realmente necesita es agua. Es por eso que es un buen hábito tomar agua regularmente, sienta o no sienta sed.

“Pero no necesito agua porque tomo mucho café y té” es otro comentario frecuente. El té y el café se pueden tomar en forma moderada, pero las cantidades mayores no son buenos substitutos del agua, porque ambas bebidas contienen cafeína que hace que el cuerpo pierda fluido.

¿Cuál es más sana, el agua embotellada o el agua del grifo? En Australia el agua del grifo no ofrece peligros para beberla y no es preciso hervirla. El agua del grifo contiene también flúor que ayuda a evitar las caries dentales. Aunque no hay necesidad de comprar agua embotellada para tomar, es una buena alternativa para el alcohol.

Otras preguntas sobre el agua que hace la gente:

¿Cuánta agua debo tomar cada día? La mayoría de nosotros necesitamos entre 1,5 y 2,5 litros cada día. Pero si el tiempo está caluroso o usted hace ejercicio, necesita más.

¿No me producirá calambres tomar agua antes de hacer ejercicio? No. Esta es una idea anticuada. Se necesita agua antes y después del ejercicio. A menos que usted esté haciendo ejercicio fuerte por períodos largos, no hay necesidad de tomar bebidas deportivas especiales - el agua es suficiente.

Pero tomo mucho jugo. ¿Por qué necesito agua? Aunque está bien tomar un vaso de jugo todos los días, es mejor tomar más agua. Pero si a usted realmente le agrada el gusto del jugo, pruebe tomar mitad de jugo y mitad de agua. Además de ser más caro, un exceso de jugo contribuye al aumento de peso y las caries dentarias. Por eso es conveniente procurar que los niños adquieran el hábito de tomar agua, no solamente jugo, desde que son pequeños. Si le da a un niño una mamadera de “consuelo” en la noche, asegúrese de que contenga agua solamente. El darle jugo, leche o cualquier bebida con azúcar en la noche es una causa común de las caries.

Si tomo mucha agua, ¿no retendré líquido? No. Muchas mujeres retienen líquido antes de la menstruación y piensan que tomar menos agua les ayudará a resolver el problema. Lo que necesitan en realidad es tomar más agua. Una de las causas de la retención de líquido es tener en el cuerpo un exceso de un mineral llamado sodio. Tomar agua ayuda a eliminar el sodio.

¿Tomar agua no me hará ir más veces al baño en la noche? Esto no será un problema si usted toma abundante agua durante el día y bebe sólo un poquito de líquido en la noche. Si orinar frecuentemente le está haciendo restringir su consumo de líquido, hable con su doctor, ya que podría ser un problema que necesita tratamiento. Orinar con mucha frecuencia (junto con “pérdida” de