



Columna

El agua también es medicina: la decisión más simple del verano



Dra. María Ignacia Valdés Iturriaga
Directora científica de la Sociedad Chilena de Medicina del Estilo de Vida (SOCHIMEV)

Por estos días hablamos de protector solar, vacaciones y descanso. Sin embargo, hay una variable biológica mucho más determinante –y sorprendentemente subestimada– que condiciona cómo pensamos, cómo rendimos y cómo dormimos durante el verano: el agua.

Desde la Medicina del Estilo de Vida entendemos que la salud se construye, en gran medida, a través de hábitos cotidianos sostenidos en el tiempo y respaldados por evidencia científica. La hidratación es uno de ellos. No es un consejo accesorio ni una recomendación superficial: es una condición fisiológica esencial para que el organismo mantenga su equilibrio interno.

Cada reacción celular ocurre en un medio acuoso. La producción de energía en las mitocondrias, el transporte de nutrientes, la eliminación de desechos y la comunicación entre neuronas requieren un entorno hidratado. Cuando este equilibrio se altera, el cuerpo no necesariamente colapsa, pero sí comienza a funcionar con menor eficiencia. Es una desaceleración silenciosa de nuestro sistema biológico. El cerebro es especialmente sensible. Incluso una deshidratación leve puede manifestarse como fatiga, irritabilidad, dificultad para concentrarse o fallas en la memoria reciente. Muchas cefaleas que atribuimos al calor son, en realidad, señales de déficit hídrico. Además, la falta de agua eleva el cortisol –la hormona del estrés– y dificulta la regulación de la temperatura corporal durante la noche, interfiriendo con el sueño profundo y reparador.

Durante años repetimos la regla de los “dos litros diarios” como si fuera universal. Hoy sabemos que las necesidades hídricas son individuales. No requiere lo mismo un joven que entrena bajo el sol que una persona mayor en reposo. Influyen la intensidad de la sudoración –nuestro sistema natural de refrigeración–, la humedad ambiental, el nivel de actividad física, la alimentación e incluso la edad. Con el envejecimiento, además, el mecanismo de la sed se vuelve menos sensible, por lo que no siempre podemos depender de esa señal.

En verano es frecuente reemplazar el agua por bebidas que no hidratan de manera adecuada. El alcohol bloquea la hormona que ayuda a los riñones a retener líquidos, favoreciendo su pérdida y explicando parte del malestar posterior. Las bebidas azucaradas aumentan la concentración de solutos en sangre; para procesarlos, el organismo moviliza agua desde las células, generando un efecto contrario al que buscamos. El café provoca un efecto diurético leve e impacta sobre el sueño –especialmente en horas de calor y descanso irregular– lo que hace recomendable no considerarlo como sustituto del agua, particularmente en contextos de altas temperaturas.

En Medicina del Estilo de Vida comprendemos la salud como un ecosistema donde alimentación, actividad física, sueño, manejo del estrés y vínculos sociales se potencian mutuamente. El agua atraviesa todos estos pilares. Preferir frutas y verduras frescas, distribuir la ingesta a lo largo del día y evitar los “secuestradores” de agua son decisiones simples, pero con impacto real.