



http://www.esalud.gob.mx/wb2/eMex/eMex_Consumo_excesivo_de_agua_natural_puede_llevar

Consumo excesivo de agua natural puede llevar a la muerte

Fecha: 5 de junio del 2008

Reportero: Monire Pérez López

Fuente: Once Noticias

Cada gota representa salud y vida; pero por litros puede causar enfermedad, incluso la muerte. Imprescindible, el agua mantiene al cuerpo en equilibrio.

"Las demandas que tenemos de agua son muy importantes, porque perdemos agua en la respiración, perdemos agua por evaporización a través de la piel, perdemos agua en la orina", expresó José Ramón Garrido, especialista en Urología.

De acuerdo con especialistas, el organismo necesita la misma cantidad de agua que pierde, ni más ni menos. Cuando no es suficiente, hay deshidratación. Pero cuando se ingiere de más, también hay graves consecuencias.

"Con la gran cantidad de agua, estás diluyendo los componentes en tu sangre", comentó Belem Reyes, especialista en Nutrición del Centro Médico Nacional Siglo XXI.

En principio es un hábito saludable. Beber agua en cualquier lugar y momento podría estar justificado: no tiene nada, ayuda a eliminar lo que no se necesita y permite sentirse ligero. Estos mensajes han surtido efecto.

México es el segundo consumidor de agua embotellada a nivel mundial con 17 mil 700 millones de litros al año, 169 litros por persona en promedio.

"Es claro, de hecho existe una competencia cada vez más intensa entre el consumo de refrescos y el consumo de agua. Las empresas refresqueras lo ven claramente, cada vez están más interesadas en estar en el tema del agua", señaló Roberto Bello, director de Estudios sobre Consumo, de la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco).

Sin embargo, hombres y mujeres están bebiendo dos litros de agua para algo más que estar sanos. Lo hacen con la falsa idea de bajar de peso.

"Pero no se baja de peso, es decir, se distrae un poco el hambre y esto es temporal. Las niñas que dejan de comer y de repente toman agua es porque se mueren de hambre y una manera de distraer el hambre es tomar agua", indicó Armando Barriguete Meléndez, especialista de la Clínica de Trastornos de Alimentación y Obesidad, del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.

Pero beber agua puede ir aún más allá, puede convertirse en una obsesión denominada potomanía. El término deriva del griego "potos" que significa bebida y del latín "manía": especie de locura o deseo desordenado. Quienes enfrentan este raro trastorno pueden tomar hasta diez litros de agua diarios.

Adriana bebía 5.

"Hubo una temporada que estuve tomando agua en exceso, tanto que me empezaron a dar calambres en los pies y en las manos. Después de un rato con los dolores fui al doctor y me dijo que estaba perdiendo potasio", apuntó Adriana Sánchez, paciente en tratamiento.

Potasio, sodio, magnesio y calcio son nutrientes que diluye el agua bebida en exceso.

"El sodio y el potasio son los dos minerales más importantes del organismo. Entonces si nosotros hacemos que estos dos se diluyan, puedes llegar hasta la muerte", destacó Belem Reyes.

Los especialistas señalan que la pérdida de magnesio afecta al cerebro, provoca dolor de cabeza, falta de memoria, convulsiones y parálisis cerebral. La carencia de potasio altera el ritmo cardíaco. Además, los riñones pueden sufrir un colapso.

"Va a orinar hasta cierto punto, porque estamos sobrecargando nuestros riñones del líquido, pero no le vamos a dar oportunidad a que eliminemos esa cantidad de agua y es cuando ocurre una intoxicación hídrica", explicó José Ramón Garrido.

Para los potomaniacos, la ingesta de agua no está controlada por la sed, sensación que se origina en el cerebro. Sin embargo, investigadores de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) aclaran que no se trata de un trastorno del hipotálamo, glándula que regula el hambre y la saciedad.

"Puedo tomarla, porque ese es ya un acto voluntario, pero de manera refleja yo dejo de tomar agua en el momento en el cual mi sistema nervioso dice ¡ya! es suficiente", declaró Jesús Hernández Falcón, investigador de la Facultad de Medicina de la UNAM.

Especialistas en trastornos de la alimentación consideran que la potomanía no puede compararse con la bulimia o la anorexia.

"Pero es muy raro. Es un trastorno que no forma parte de la clasificación de los trastornos mentales, dos, no forma parte de los trastornos de la cultura alimentaria", expuso Armando Barriguet Meléndez.

La recomendación es tomar agua de acuerdo al peso, clima y actividad física.

"También tenemos que considerar nuestra alimentación. Una sopa también es líquido y si aparte vamos a tomar dos litros de agua natural, ya no estamos tomando dos litros sino mucho más", añadió Diana Matute Medina, docente de la Facultad de Medicina, de la UNAM.

En caso de considerar que existe algún trastorno, hay que buscar ayuda.

"Cargo una botella de litro y medio y no más de esa botella. Si me acabo esa botella, aunque sea temprano, ya no tomo más", concluyó Adriana Sánchez.

http://oncetv-ipn.net/noticias/index.php?modulo=despliegue&dt_fecha=2008-06-05&numnota=2