PUBLICIDAD

¿Cuánta agua es demasiada agua?: los riesgos de la deshidratación y la sobrehidratación

GETTY IMAGES
La cantidad de agua que necesitas depende de varios factores como la edad, el sexo, el clima y la actividad física que realices.

Redacción
BBC News Mundo*

1 mayo 2025
Tiempo de lectura: 5 min

Guarda para después

En 2018, Johanna Perry decidió correr con su hija y su yerno el maratón de Londres. Era un día muy caluroso y había bebido grandes cantidades del agua que repartieron los voluntarios a los participantes.

"Lo último que recuerdo fue el cartel de la mitad del camino", le dijo al programa *The Food Chain* de la BBC.

Johanna se despertó tres días después en cuidados intensivos.

Pese a que un video grabado por su marido la mostraba cruzando la meta, ella no recordaba nada.

"Mi pareja y otros amigos estaban allí. Me saludaron, pero yo estaba muy débil. Llegamos a casa y estaba muy, muy enferma. Luego me desmayé", recordó.

PUBLICIDAD

"Había bebido tanta agua que eliminé todas las sales y nutrientes necesarios para funcionar", cuenta, recordando lo fácil que puede ser excederse en el consumo del líquido.

Según las recomendaciones generales a nivel internacional, lo ideal es beber alrededor de dos litros de agua al día para las mujeres y 2.5 litros para los hombres.

Sin embargo, los científicos afirman que nuestras necesidades de agua dependen de varios factores.

Más leídas

"Soy completamente inocente": Nicolás Maduro y Cilia Flores se declaran no culpables de los nuevos cargos de tortura

Diagnostican con cáncer al papa León XIV tras someterse con éxito a una cirugía en el pulmón derecho

Los rancheros que se cuestionan haber apoyado a Trump en Nebraska, gran bastión del presidente

Trump cancela la transmisión en vivo de la ejecución del primer militar que será fusilado en EE.UU. desde la II Guerra Mundial

No beber suficiente puede provocar deshidratación, pero consumir demasiada también puede ser peligroso.

El agua constituye aproximadamente el 60 % de nuestro peso corporal. Se encuentra en nuestras células, órganos, sangre y en diferentes vías de nuestro sistema.

"El agua es un nutriente", afirma Nidia Rodríguez-Sánchez, experta en hidratación de la Universidad de Stirling (Escocia).

"Nos centramos en las proteínas, las vitaminas, los carbohidratos y la fibra, pero no consideramos el agua como un nutriente importante en nuestra vida", añade.

Contenido de agua en el cuerpo humano*

*El porcentaje de agua del cuerpo no es fijo, influyen muchos factores incluidos género y edad.
Fuente: Gobierno de EE.UU. BBC

El agua desempeña un papel crucial en casi todas las funciones corporales.

Según la Facultad de Medicina de Harvard, algunas de estas son:

- Transportar nutrientes y oxígeno a las células
- Eliminar bacterias de la vejiga
- Favorecer la digestión
- Prevenir el estreñimiento
- Normalizar la presión arterial
- Amortiguar las articulaciones
- Proteger órganos y tejidos
- Regular la temperatura corporal
- Mantener el equilibrio electrolítico (sodio)

¿Qué le hace el cuerpo al agua?

Fuente: Escuela de Medicina de Harvard BBC

¿Qué pasa si no bebes suficiente agua?

Nuestro cuerpo pierde agua constantemente al sudar, orinar e incluso respirar. Para funcionar correctamente, es necesario reponer este líquido perdido, un proceso conocido como equilibrio hídrico.

Cuando el cuerpo pierde más agua de la que ingiere, puede producirse deshidratación.

Esto puede provocar diversos problemas de salud graves:

- Orina de color amarillo oscuro y olor fuerte
- Orinar con menos frecuencia de lo habitual
- Sensación de mareo o aturdimiento
- Sensación de cansancio
- Sequedad en la boca, labios y lengua
- Ojos hundidos

En casos graves, la deshidratación puede causar confusión, ritmo cardíaco acelerado e incluso insuficiencia orgánica, según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Diferencias entre deshidratación e hiponatremia

Hiponatremia (demasiada agua)	Deshidratación (falta de agua)
Náuseas, vómito y dolor de cabeza	Orina color amarillo oscuro, olor fuerte
Pérdida de energía, somnolencia y fatiga	Orinar con menos frecuencia de lo normal
Inquietud e irascibilidad	Mareos o desvanecimientos
Debilidad muscular, espasmos o calambres	Cansancio
Convulsiones	Boca, labios y lengua secos
Coma	Ojos hundidos

Fuente: NHS BBC

¿Puede ser peligroso beber demasiada agua?

Sí, y las consecuencias pueden ser graves.

Beber cantidades excesivas de agua en un corto período de tiempo puede causar hiponatremia, también conocida como intoxicación hídrica. Esto ocurre cuando el equilibrio de sodio en la sangre cae peligrosamente, provocando la inflamación de las células del cuerpo.

Fue lo que le ocurrió a Johanna cuando corrió la maratón de Londres: al consumir demasiada agua, terminó por eliminar importantes sales y nutrientes que el cuerpo usa para su correcto funcionamiento.

Los síntomas de la hiponatremia incluyen:

- Náuseas y vómitos
- Dolor de cabeza
- Confusión
- Pérdida de energía, somnolencia y fatiga
- Inquietud e irritabilidad
- Debilidad muscular, espasmos o calambres
- Convulsiones
- En casos extremos, coma

El caso de Johanna ilustra lo que ocurre cuando el cuerpo ingiere más líquidos de los que puede procesar.

Los líquidos se absorben rápidamente en el torrente sanguíneo. El exceso de estos es filtrado por los riñones, los cuales pasarán luego a producir orina.

Sin embargo, nuestros riñones solo pueden procesar aproximadamente un litro de líquido por hora.

Y aunque Johanna se recuperó completamente, los casos más extremos de hiponatremia pueden ser letales.

Tenemos una nueva app
Todas las noticias que necesitas están en BBC World Service
Descárgala aquí

¿Cuánta agua necesitamos realmente?

GETTY IMAGES
Muchos de nuestros alimentos contienen abundante agua. La sandía, por ejemplo, contiene aproximadamente un 92 % de agua.

Para que una persona se mantenga sana, las autoridades sanitarias recomiendan beber de seis a ocho vasos de agua al día.

La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria recomienda 2 litros para las mujeres y 2,5 litros para los hombres. Esto incluye agua de todas las fuentes, incluyendo alimentos, no solo bebidas.

La mayoría de los alimentos, como frutas, verduras, arroz e incluso frutos secos, contienen agua. La sandía, por ejemplo, está compuesta por aproximadamente un 92 % de agua.

Y puede que ni estas recomendaciones resulten universales.

El profesor John Speakman, de la Universidad de Aberdeen (Escocia), participó en un estudio global que analizó la ingesta de agua en más de 5.000 personas en 23 países.

"Los hombres de entre veinte y sesenta años probablemente necesitan unos 1.8 litros al día. Y las mujeres del mismo grupo de edad necesitan entre 1.5 y 1.6 litros. A partir de los 85 años, aproximadamente, solo se necesita un litro al día", explica el profesor Speakman.

Pero la cantidad de agua que una persona necesita depende de factores como el peso corporal, la actividad física, la edad, el sexo y las condiciones ambientales.

"El factor que más influye en la cantidad que necesitas es tu estatura", añade.

"Si vives en un lugar cálido y húmedo, tus necesidades de agua serán considerablemente mayores que las de alguien que vive en un lugar frío y seco".

La sed es la señal natural del cuerpo de que necesita más agua. El color de la orina es otro buen indicador de hidratación: el amarillo pálido indica que estás bien hidratado, mientras que el amarillo oscuro puede indicar deshidratación.

También necesitarás beber más líquidos si tienes vómitos o diarrea.

**Esta historia se basó en un programa de Radio del Servicio Mundial.*

Haz clic aquí para leer más historias de BBC News Mundo.

Suscríbete aquí a nuestro nuevo newsletter para recibir cada viernes una selección de nuestro mejor contenido de la semana.

También puedes seguirnos en YouTube, Instagram, TikTok, X, Facebook y en nuestro nuevo canal de WhatsApp.

Y recuerda que puedes recibir notificaciones en nuestra app. Descarga la última versión y actívalas.

Principales noticias

Los rancheros que se cuestionan haber apoyado a Trump en Nebraska, gran bastión del presidente
6 horas

Quién es Katie Zacharia y por qué su designación como secretaria de prensa de Trump ha generado controversia
8 horas

"Soy completamente inocente": Nicolás Maduro y Cilia Flores se declaran no culpables de los nuevos cargos de tortura
2 horas

No te lo pierdas

Qué es un adenocarcinoma pulmonar, el tipo de tumor maligno que le extirparon al papa León XIV
13 octubre 2026

Las emotivas fotos de la elefanta que no podía superar la muerte de su cría y lo que revelan sobre el duelo animal
14 octubre 2026

Por qué las exportaciones de EE.UU. a Cuba alcanzaron un máximo si el gobierno de Trump ha endurecido el embargo a la isla
14 octubre 2026

Quién queda a cargo del Vaticano y cómo funciona la Iglesia católica mientras el papa León XIV se recupera de una cirugía pulmonar
14 octubre 2026

El impresionante hallazgo frente a las costas de Turquía del naufragio más antiguo del mundo
14 octubre 2026

Descubre más

Nutrición | Alimentación | Salud

Qué beneficios tuvo para mi cuerpo (y mi bolsillo) comer más de 30 alimentos de origen vegetal durante la semana
14 octubre 2026

Por qué tener poca grasa corporal es perjudicial
30 septiembre 2026

Por qué el café estimula mucho a algunas personas y tiene pocos efectos en otras
23 septiembre 2026

Por qué es tan complicado demostrar si el ayuno intermitente es efectivo
23 agosto 2026

Más sobre Nutrición

Video

01:34
"No tenía ningún lugar para hacer ejercicio, así que creé mi propio gimnasio"

01:27
El hallazgo del naufragio más antiguo del mundo

01:38
Condenada a muerte en Irán habla desde la cárcel

02:50
Adenocarci
tumor que
extirparon

Contenido relacionado

Por qué Europa no quiere el pollo de EE.UU. y qué países de América Latina lo compran
28 abril 2025

Cuán saludable es realmente desayunar cereales
25 abril 2025

Lecturas más populares

1 "Soy completamente inocente": Nicolás Maduro y Cilia Flores se declaran no culpables de los nuevos cargos de tortura
2 Diagnostican con cáncer al papa León XIV tras someterse con éxito a una cirugía en el pulmón derecho
3 Los rancheros que se cuestionan haber apoyado a Trump en Nebraska, gran bastión del presidente
4 Trump cancela la transmisión en vivo de la ejecución del primer militar que será fusilado en EE.UU. desde la II Guerra Mundial
5 Quién es Katie Zacharia y por qué su designación como secretaria de prensa de Trump ha generado controversia
6 Qué es un adenocarcinoma pulmonar, el tipo de tumor maligno que le extirparon al papa León XIV
7 Las potentes y conmovedoras imágenes ganadoras del concurso Fotógrafo de Vida Silvestre del Año 2026
8 Los médicos del Papa informan que camina y se recupera "según lo previsto" tras su cirugía por un cáncer de pulmón
9 Por qué decido regresar ahora a Venezuela tras haber estado preso en el Helicoide y pasar 12 años en el exilio
10 Quién queda a cargo del Vaticano y cómo funciona la Iglesia católica mientras el papa León XIV se recupera de una cirugía pulmonar

© 2026 BBC. La BBC no se hace responsable del contenido de sitios externos. Lee sobre nuestra postura acerca de enlaces externos.