

# H2O

## Agua

H<sub>2</sub>O

Elemental

### ¿QUÉ ES?

El agua es uno de los pilares fundamentales en nuestra vida. De hecho, **casi el 70% de nuestro cuerpo es agua** y se utiliza en casi todos los procesos corporales, **desde regular la temperatura** a través de la sudoración y permitir que se transporte de manera adecuada el **oxígeno a través de la sangre**, hasta ayudar a **desechar toxinas y desintoxicar el cuerpo**.

El agua por sí misma tiene propiedades increíbles. Algunas de estas son **su gran capacidad calorífica**, **su eficiencia para diluir y disolver compuestos distintos**, **la fuerte tensión superficial que tiene** y que le permite subir en contra de la gravedad en la savia de las plantas y en la tela de tu pantalón cuando metes el pie a un charco.

### EFFECTOS

Beber agua ayuda a **mantenerte hidratadx**, a **estabilizar la temperatura corporal**, y permite **metabolizar, transportar y desechar** otras

sustancias introducidas al organismo. Es por esto que es tan importante beber agua **cuando sales a bailar por periodos prolongados o cuando consumes sustancias psicoactivas de cualquier tipo**, sea alcohol, estimulantes o depresores.

En el caso del alcohol, por ejemplo, **beber agua ayuda a disminuir la concentración en sangre**, absorbiendo progresivamente la sustancia y contribuyendo a controlar sus efectos.

### ¿CUÁLES SON SUS RIESGOS?

Aunque parezca inofensiva, **beber agua de manera excesiva puede conllevar algunos riesgos**. Si bien es importante consumir agua todos los días, beber más de litro y medio por hora a lo largo de varias horas, y en algunos casos con **tan poco como 3 litros**, puede provocar una descompensación en el cuerpo llamada **hiponatrenia o intoxicación por agua** y generar complicaciones graves o incluso la muerte. Como en todo, la moderación es clave. **Ten siempre en cuenta la importancia de tomar agua constantemente, sin abusar.**

### LEGALIDAD

Los establecimientos que venden alcohol y alimentos en México deben por ley brindar agua potable de manera gratuita. Lamentablemente, es una práctica común negar dicho servicio en

bares y antros del país. Si te encuentras ante esta situación, puedes comunicarte ante la Procuraduría Federal del Consumidor (PROFECO), a los números telefónicos 5568-8722 y 08-800-468-8722.

### REDUCCIÓN DE RIESGOS Y DAÑOS

**El agua es un elemento básico y pilar central** del enfoque de reducción de riesgos y daños, pues es el medio que el cuerpo utiliza para darle fluidez y sostén a cada uno de los procesos relacionados tanto con el efecto de las sustancias en sí, como de las fases posteriores en que se **transportan y descomponen los residuos**, siguiendo el ritmo orgánico. A continuación te damos algunas ideas sobre cómo consumir agua mientras estás consumiendo otras sustancias:

- \* Aún si no consumes ninguna sustancia psicoactiva, pasar varias horas bailando o bajo los rayos del sol **requiere que consumas un poco más de los 2 litros de agua al día y hasta ¾ de litro por hora**, dependiendo de tu masa corporal. Procura en todo momento llevar contigo un contenedor de agua y **rellenarlo siempre que sea posible**.
- \* Si vas a consumir alcohol, recuerda **siempre tomar un vaso de agua por cada bebida o cerveza**. De esta manera ayudarás a que los efectos sean más amables y **disminuyes las probabilidades de sufrir cruda o resaca**.

- \* Si consumes sustancias estimulantes y estás bailando, es importante beber **entre medio litro y un litro de agua por hora**, dependiendo la cantidad de sudor producida, además de tomar descansos frecuentes cada par de horas.
- \* Tu cuerpo tiene formas de decirte que se está deshidratando. Si tus labios se sienten **secos y/o agrietados, es necesario que tomes agua**. El color de tu orina es también un indicador útil de la necesidad de tomar agua, **entre más oscuro sea el color**, mayor la deshidratación que sufres. Lo ideal es que la orina sea de un amarillo clarito y casi transparente.
- \* **Nunca sustituyas beber agua por consumir alcohol** pues esto agravará la deshidratación de tu cuerpo. Mezclar sustancias es peligroso y la carga orgánica se incrementa dramáticamente con cada sustancia que consumes.
- \* **No tomes más de un litro de agua por hora durante varias horas consecutivas**. Pero tampoco tomes mucho menos si estás bailando intensamente. Darle tiempo a tu cuerpo para asimilar el agua ayuda a distribuirla y utilizarla correctamente en diversos procesos naturales permitiéndote sentirte bien y estar en equilibrio. \*

