



## Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada

BOLETIN E-MAIL: N°2 ABRIL 2019



### 10 beneficios del agua para nuestra salud

*Sabía Ud. que el 70 por ciento de la composición de nuestro cuerpo es agua. Es un elemento indispensable para mantenerlo sano porque, además de limpiar el organismo y eliminar las toxinas, es un eficaz vehículo para transportar las vitaminas y sales minerales que necesitan nuestras células.*

Beneficios de beber agua:

#### 1. Alivia la fatiga

El agua es utilizada por el cuerpo para eliminar toxinas y productos de desecho que este no necesita. Cuando hay menos agua en el cuerpo, el corazón tiene que trabajar más para bombear la sangre oxigenada a todas las células y otros órganos principales y eso puede causar fatiga.



#### 2. Evita el dolor de cabeza y las migrañas

En la mayoría de los casos, la razón principal de los dolores de cabeza y migrañas es la deshidratación.

#### 3. Ayuda en la digestión y evita el estreñimiento

Cuando bebemos suficiente agua se aumenta la tasa de metabolismo, es decir, los alimentos que consumimos se descomponen apropiadamente. Esto ayuda a que el sistema digestivo funcione correctamente previniendo el estreñimiento.

#### 4. Ayuda a mantener la belleza de la piel

El agua ayuda a reponer los tejidos de la piel, así como a hidratarla y aumentar su elasticidad.

#### 5. Regula la temperatura del cuerpo

Las propiedades térmicas del agua y su capacidad para liberar el calor del cuerpo cuando el sudor se evapora de la superficie de la piel son de gran ayuda en el mantenimiento de la temperatura corporal durante todo el día.

#### 6. Mejora el sistema inmunológico

Cuando el cuerpo recibe la cantidad adecuada de agua, mejora el sistema inmunológico. Así, puede luchar contra enfermedades como la gripe, cálculos renales y ataque cardíaco, entre otros.

#### 7. Resuelve el mal aliento

El mal aliento es una clara señal de que el cuerpo necesita más agua. La saliva Ayuda a tu boca a liberarse de bacterias y mantener la lengua hidratada. Por esto, cada vez que tengamos mal aliento, lo primero que debemos hacer es beber mucha agua.

#### 8. Ayuda a perder peso

El agua ayuda a eliminar los subproductos de la grasa. Cuando bebemos agua, el estómago se llena haciéndonos perder un poco el apetito. El agua no contiene calorías, grasa, carbohidratos ni azúcar y es un gran reemplazo de las bebidas con alto contenido calórico.

[www.fundacionaquae.org](http://www.fundacionaquae.org)



**Director Responsable :** CN SN Mauricio López Valenzuela  
**Editora:** Doctora Nélida Velásquez González. (Jefe Div.Salud Previsional)  
**Colaboradores:** EC Claudia Marambio Zulueta.. (Relacionadora Pública)  
FF.PP Cecilia Moya Marambio (Asistente Social)  
**Diseño:** División Salud Previsional - División Comunicaciones y RR.PP  
Todos los derechos reservados a Dirección de Sanidad de la Armada

Boletín disponible en portal web [www.sanidadnaval.cl](http://www.sanidadnaval.cl) - Sus sugerencias a [cmarambio@sanidadnaval.cl](mailto:cmarambio@sanidadnaval.cl)