Acuerdate de beber agua ahora que se acerca el calorcito

Escrito por ElBarto - 19/04/2018 09:24

Cuando pasas tiempo al aire libre en clima caluroso, probablemente comiences a sentir sed en poco tiempo. Esa es una respuesta normal y a la que debes prestar mucha atención - significa que tu cuerpo necesita más agua para lidiar con el calor.

Tu cuerpo funciona mejor dentro de un cierto rango de temperatura, y cuando se calienta demasiado, necesita enfriarse. Hay un par de maneras en que tu cuerpo logra este enfriamiento.

Primero, los vasos sanguíneos se dilatan para aumentar el flujo sanguíneo a la piel. Esto permite que el exceso de calor se irradie fuera del cuerpo. Entonces también empiezas a sudar. La evaporación del sudor enfría la piel, lo que a su vez ayuda a enfriar todo el cuerpo. Pero, el problema es que la sudoración excesiva puede llevar a la deshidratación.

Sudas más cuando la temperatura asciende, especialmente si está trabajando o haciendo ejercicio con el calor. El agua potable ayuda a reponer los líquidos perdidos por la sudoración excesiva. Si no recibes suficiente agua, puedes deshidratarte y la combinación de temperaturas calientes y deshidratación puede provocar enfermedades graves relacionadas con el calor.

Y al igual que nos ocurre a nosotros también a los animales a nuestro cargo, y cuanto mayor sea el animal y mas enérgico mar rápido puede pasar así que asegúrate por ejemplo de abrevaderos para caballos, tener agua fresca a disposición de tu mascota, y si es corriente mejor que mejor, a múltiples bebederos que permiten tener el agua de tu mascota en movimiento por medio de bombas de agua, así se mantiene fresca.

==========

Re: Acuerdate de beber agua ahora que se acerca el calorcito

Escrito por VINCENT - 18/05/2018 03:49

Como consecuencia del calor la pérdida de líquidos es mayor, por lo que deberíamos beber más agua en verano. En la medida que perdamos más líquidos, nuestro propio cuerpo, mediante el mecanismo automático de la sed, nos solicitará beber más agua en verano. Fácilmente en esta época del año el consumo de agua se puede elevar incluso por encima de los tres litros. No obstante, esta cifra es aproximada, ya que no existe una cifra exacta sobre la cantidad de líquidos que una persona debe beber cada día.

==========

Re: Acuerdate de beber agua ahora que se acerca el calorcito

Escrito por Ractor - 31/05/2018 22:07

---

la verdad es que el agua es algo fundamental en la vida de todos los seres vivos mas la de los humanos que nos estresamos mucho , por esa razon es indispensable tener las mejores motobombas para tener suficiente agua en el hogar y que no falte este requisito tan importante

==========