

¿No logras concentrarte? Tal vez solo necesitas tomar más agua



Doctor de TecSalud y nutrióloga del Tec explican por qué mantenerte hidratado impacta directamente en tu concentración y energía

26/09/2025

Canva ia

Shutterstock

¿Sientes **cansancio, dolor de cabeza** o que **no puedes concentrarte en clase**? Tal vez el problema no sean tus proyectos acumulados, sino algo básico como que **no estás tomando suficiente agua**.

El [Dr. Pedro Mario González, de TecSalud](#), y la nutrióloga Laura Montes del campus Aguascalientes, indican que la **deshidratación leve** puede **afectar** desde **tu energía hasta tu memoria**.

"Una **hidratación adecuada** favorece la **concentración, mejora la memoria** y el **estado de ánimo**, ya que permite una correcta absorción de nutrientes", enfatiza Montes.

Los expertos te explican:

[1. ¿Cuánta agua debo de tomar al día?](#)

[2. Así puedes reconocer que estás deshidratado](#)

[3. ¿Agua purificada, mineral, con sabor, refrescos o electrolitos?](#)

[4. El 1-2-3 para mantenerte hidratado](#)

Según la nutrióloga, debemos de tomar agua constantemente, sin esperar a sentir sed. | Foto: Freepik.



1. ¿Cuánta agua debo de tomar al día?

*“Todos los seres vivos necesitamos agua para vivir, no olvidemos que **aproximadamente el 70% de nuestro cuerpo está compuesto por este líquido vital**, por lo que es fundamental consumirla de forma constante y diaria”, señala Montes.*

La [**Organización Mundial de la Salud \(OMS\)**](#) recomienda la ingesta de **1.5 a 2 litros de agua** en el adulto promedio, informa el Dr. González, sin embargo, señala que hay otros factores a tomar en cuenta.

*"El **volumen de agua** que **debemos de ingerir** varía de **acuerdo** a la **edad**, el **sexo** y las **condiciones fisiológicas** (ejercicio y calor ambiental excesivo) o **de enfermedad** (la fiebre o la diarrea aumentan la necesidad de agua)."*

*Se considera que, en **condiciones normales, sin pérdidas excesivas**, el **límite superior de ingesta** de agua en un adulto promedio es de **3 litros en 24 horas**",* informa el médico.

"Todos los seres vivos necesitamos agua para vivir, no olvidemos que aproximadamente el 70% de nuestro cuerpo está compuesto por este líquido vital".

¿Y si durante el día casi no he tomado agua, es factible hacerlo en una sola toma?

Montes aclara: **no sirve tomar 2 litros de agua de golpe**, debido a que el cuerpo no los aprovecha adecuadamente y los elimina rápidamente por la orina.

*"Para que el organismo pueda absorber y utilizar el agua en sus funciones vitales, **es necesario consumirla de forma paulatina** a lo largo del día",* aclara.

También aconseja incluir en las comidas **alimentos que hidraten por sí solos**, como las frutas y verduras, ya que contribuyen significativamente a la hidratación del cuerpo.

Laura afirma que no hay ningún horario recomendado para hidratarse. |

Foto: Freepik.



2. Así puedes reconocer que estás deshidratado

La nutrióloga Montes remarca que uno de los primeros síntomas de **no estar tomando la suficiente cantidad de agua es la sed.**

*“Cuando ya siento sed, significa que mi cuerpo **está en un estado de desequilibrio hídrico, y posiblemente también electrolítico.** No se debe esperar a tener sed para beber agua, es importante mantenerse hidratado a lo largo del día”, mencionó.*

Advirtió que **el dolor de cabeza también puede ser un síntoma de la deshidratación:** *“Cuando nos duele la cabeza, solemos recurrir de inmediato a un medicamento, olvidando que muchas veces el malestar puede deberse a no tomar agua suficiente”.*

“Para que el organismo pueda absorber y utilizar el agua en sus funciones vitales, es necesario consumirla de forma paulatina a lo largo del día”.

Otros síntomas que puede tener la poca ingesta de agua, según la nutrióloga, son: falta de concentración, estreñimiento, pérdida severa de peso, afecciones en el riñón y resequedad en la piel y el cabello.

Una forma que compartió para saber si estás correctamente hidratado es **observar el color de la orina:**

- **Orina muy oscura:** indica deshidratación, es normal solo en la primera orina del día.
- **Orina totalmente transparente:** señala exceso de agua, lo que puede arrastrar minerales y causar un tipo de deshidratación.
- **Orina amarillo claro (como agua de piña):** es el color ideal y muestra una hidratación adecuada.



Una manera de evaluar tu hidratación es observando la coloración de tu orina. | Foto: Freepik.

3. ¿Agua purificada, mineral, con sabor, refrescos o electrolitos?

Montes señala que **nuestra bebida principal debe de ser el agua purificada** y que el agua de sabor y los refrescos no deberían formar parte de nuestra rutina diaria ni ser opción principal para la rehidratación.

Además, comentó que también **es importante saber cuando es necesario complementar el agua natural con electrolitos o [bebidas isotónicas](#)**, ya que estas nos ayudan a reponer minerales que podemos perder mediante el sudor o la orina.

*“No se trata solo de sustituir el agua con este tipo de bebidas, sino de **complementarla, especialmente en actividades físicas intensas de más de una hora** o cuando la actividad es bajo el sol o en climas muy cálidos, cuando es necesario reponer minerales.*

*“Una receta muy fácil y muy sencilla es **agua mineral con unas gotitas de limón, un poquito de azúcar**, esto ayudará a para los minerales que se están*

perdiendo”, aconseja.

Añade que **si sentimos mucha sed y el agua no la quita, podría ser un signo de desequilibrio electrolítico**, en esos casos, recomienda complementar el consumo de agua con bebidas isotónicas para recuperar minerales.

La nutrióloga recalcó que los electrolitos son complementarios a la hidratación, pero no sustituyen al agua. | Foto: Freepik.



4. El 1-2-3 para mantenerte hidratado

La nutrióloga explica que **si no se tiene el hábito de tomar agua, se deben de establecer metas graduales**, es decir, si la meta son 2 litros diarios, puedes empezar con medio litro, luego aumentar a 1 litro, después a litro y medio, hasta alcanzar la meta.

*“Si estoy tan ocupado que se me olvida tomar agua, **recomiendo poner alarmas cada hora**, no hay que esperar a tener sed, sino dejar que algo nos lo recuerde.*

*“Otra estrategia es **aprovechar los tiempos de comida**: si haces 5 al día, puedes tomar entre 250 y 300 mililitros en cada uno para acercarte a la meta diaria de agua”, recomendó.*

Si es que el sabor del agua no es del agrado de alguna persona, brinda este consejo: *“Podemos **ponerle gotitas de limón o de naranja al agua** para que tenga un pequeño sabor distinto”.*

Como alternativa, también sugiríe **agregar gotas de clorofila**, las cuales no solo aportan un sabor singular, sino que además dejan un aliento fresco en la boca.

SEGURO QUERRÁS LEER ESTO:



Y TAMBIÉN:



