Damy

CIENCIA



¿Qué pasa cuando te falta agua?

3 respuestas de la ciencia

Perder aunque sea una pequeña parte del agua de tu cuerpo puede afectar a tu concentración, tu energía y tu estado de ánimo.

Te lo cuenta Sand
11/09/2026 · 2 min de lectura

Alrededor del 60 % de tu cuerpo es agua. Incluso una **pequeña bajada** en ese equilibrio puede afectar a tu energía, tu concentración y tu estado de ánimo. Aquí tienes tres respuestas claras de la ciencia.

60 %

DEL CUERPO ADULTO

Tu cuerpo es, sobre todo, agua

Cerca del 60 % del peso de un adulto es agua; los músculos, casi tres cuartas partes.



1 Te cuesta más concentrarte

Los estudios muestran que perder agua equivalente a solo un 1–2 % del peso corporal ya puede afectar a la atención, la concentración y el estado de ánimo.



sin beber agua

mente dispersa



tras beber agua

mente enfocada

¿Por qué nos cuesta tanto la tarde?

De la mañana al mediodía solemos beber poca agua. Cuando por la tarde notes la cabeza en las nubes, revisa también tu agua antes del próximo café.

★ CONSEJO DE SAND

Ten un vaso lleno en tu mesa: el agua que se ve se bebe más.

1 sorbo cada hora

Configura tus recordatorios en Damy ahora mismo →





Con calor, tu objetivo debe subir

Con el calor se pierde más agua por el sudor. Damy puede subir tu objetivo diario según el tiempo que haga.

2 Puede aparecer dolor de cabeza

La deshidratación leve puede ser una causa de dolor de cabeza que a menudo pasa desapercibida. Antes de recurrir a un analgésico, prueba a beber un vaso de agua.

> La sed es una alarma tardía. Cuando notas que tienes sed, tu cuerpo ya ha empezado a quedarse en números rojos.



3 Tu energía y tu ánimo fluctúan



A medida que pierdes más agua, el volumen de sangre disminuye y el corazón tiene que trabajar un poco más. Esto puede notarse como cansancio e inquietud. Los camellos saben administrar el agua; nosotros, en cambio, tenemos que acordarnos de beber con regularidad.

4 ¿Y qué puedes hacer? 4 pasos sencillos



Bebe un vaso de agua nada más despertarte.



Acompaña cada comida con un vaso de agua.



Bebe otro vaso en tu pausa de media tarde.



Termina de beber 2 horas antes de dormir.



Deshidratarse no es inevitable: es un hábito que se puede cambiar.

Si tomas café, no olvides acompañarlo de un vaso de agua; los recordatorios de Damy se encargan del resto.

Descarga Damy →

Escanea y baja

Este contenido tiene fines meramente informativos y no sustituye el consejo médico. **Fuentes →**