



2.5 SOY AGUA

Somos un auténtico contenedor cargado de agua, líquidos, fluidos y sustancias viscosas que cumplen infinidad de cometidos fisiológicos. Saliva, sudor, orina, mocos y lágrimas.

- **Saliva:** En promedio, se secretan de uno a dos litros de saliva por día, variando de una tasa basal continua de 0.5 ml/min a una tasa de flujo máximo de cerca de 5 ml/min en respuesta de un estímulo poderoso como succionar un limón. Según el ciclo circadiano, es decir el ritmo con el que funcionan sus organismos en el día y la noche, esto puede variar. Por la noche se genera menos cantidad. Los besos, al aumentar la secreción de saliva, ayudan a reducir las caries y prevenir la placa dental, según los odontólogos. **¿Sabes cuánta saliva produces en un mes? Alrededor de 45 litros. ¡Más de 2 garrafones de 20 litros!**
- **Sudor:** El cuerpo pierde cerca de 450 mililitros de sudor al día, pero aumenta a un litro por hora en condiciones muy calurosas. Los seres humanos sudamos mucho. Son pocos los integrantes del reino animal que tienen la capacidad de sudar como nosotros, entre ellos están los primates y los caballos. La mayor parte de este sudor se produce de forma imperceptible, desprendiéndose de forma gaseosa desde nuestra piel, por lo que no nos damos cuenta de ello. **¿Sabes cuánto sudor produces en un año? Alrededor de 164.25 litros. ¡Más de 8 garrafones!**
- **Orina:** En 24 horas, los riñones filtran entre 150 y 180 litros de plasma a través de los glomérulos a los túbulos. En las mismas 24 horas, sólo se producen entre 1 y 1.8 litros de orina. La formación de una gran cantidad de ultrafiltrado de plasma en los glomérulos renales requiere una gran irrigación sanguínea. En riñón humano normal recibe entre el 20% y el 25% del gasto cardíaco, lo que representa un flujo sanguíneo renal (FSR) de alrededor de 1,700 litros por día (1,200 ml/min). **¿Sabes cuanta orina se produce en un día en la Zona Metropolitana de Guadalajara? Cerca de 6,652 m³. ¡Más de 2 y media albercas olímpicas!**
- **Mocos:** Los mocos son 95% agua, y la gran mayoría de los que producimos nos los tragamos.
- **Lágrimas:** La glándulas lagrimales producen lágrimas a una tasa de alrededor 1ml/día. De esta manera, el ser humano reúne 25.5 litros de lágrimas a lo largo de su vida. **¡Más de un garrafón de 20 litros!**

LITERATURA CITADA:

Best C., Taylor N. B., Dvorkin A. y D. Cardinali. 2003. *Bases fisiológicas de la práctica médica*. Editorial Médica Panamericana. 1132 p.

Marieb E.N. 2008. *Anatomía y Fisiología Humana*. Pearson Addison Wesley. España. 629 p.



Martín-Cuenca E. 2006. *Fundamentos de Fisiología*. Thomson. España. 753 p.

Martini F. 1998. *Fundamentals of Anatomy and Physiology*. 4 edition. Prentice Hall. EUA. 1123 p.

Guyton A.C. 1987. *Fisiología Humana* 6^a edición. McGraw-Hill Interamericana. México. 704 p.

Sherwood L. 2011. *Fisiología Humana. De las células a los sistemas*. 7^a edición. Cengage Learning. México. 798 p.

Walker R. 2009. *En tu interior*. Océano Travesía. China. 72 p.

LINKS:

<http://www.jalisco.gob.mx/es/jalisco/guadalajara>

<http://cuentame.inegi.org.mx/monografias/informacion/jal/poblacion/>

<http://cienciaes.com/>

