

## **5 consejos para eliminar líquidos retenidos en tu organismo**

Es importante que reduzcamos el consumo de sal, así como de aquellos alimentos procesados que puedan contenerla en exceso, ya que favorece la retención de líquidos.

El organismo es un complejo compendio de varios sistemas, los cuales necesitan de un buen trato y un acorde mantenimiento. Y es que, en caso de no realizarlo de adecuada manera, las posibilidades de sufrir algún tipo de problema aumentan.

Así sucede con los líquidos retenidos, una dolencia común y poco amistosa.

Este problema puede llegar a presentarse por tiempo muy prolongado y, dado que su aparición es indicadora de otras dolencias, es fundamental buscar una pronta solución.

### **¿Qué son los líquidos retenidos?**

Tal y como su nombre indica, la retención de líquidos, también conocida como edema, hace referencia a un grupo de sustancias acumuladas en diferentes partes del organismo.

Por lo general, suele deberse a un drenaje deficiente del agua de los tejidos.

Las zonas más afectadas suelen ser las piernas y el abdomen.

En términos normales, el sistema linfático se encarga de drenar estos componentes. No obstante, cuando este presenta alguna incapacidad los líquidos toman el control.

### **Causas de la retención de líquidos**

Son varias las causas asociadas con la aparición del edema. Las principales son las siguientes:

- Enfermedades hepáticas.
- Insuficiencia renal.
- Hipertensión.
- Problemas cardíacos.
- Periodo de gestación.
- Menopausia.

Si bien dichos factores suelen presentar diversos cuadros sintomatológicos específicos, la sensación de pesadez, el dolor y la inflamación son comunes.

### **Consejos para eliminar líquidos retenidos**

Algunos hábitos suelen ser muy eficaces a la hora de hacerle frente a este problema. A continuación, expondremos los más relevantes.

En caso de sufrir retención de líquidos, no dudes en recurrir a alguno de ellos para aliviar la situación.

## **1. Ingerir alimentos diuréticos**

Estos se encargan de eliminar los excesos de agua presentes en el organismo. Así pues, son perfectos para acabar con la retención de líquidos, así como de otros elementos tóxicos.

Este tipo de alimentos también suelen ser habituales en diferentes dietas con fines de pérdida de peso.

Procura incrementar el consumo de ingredientes como:

Tomates

Espárragos.

Piña.

Alcachofas.

## **2. Seguir una dieta saludable**

No se trata únicamente de consumir alimentos diuréticos. La idea para tratar la retención de líquidos gira en torno a variar por completo nuestra concepción de la alimentación.

Elaborar y seguir una dieta balanceada es indispensable para el bienestar del organismo. Así, esta debe basarse en el consumo de frutas, verduras, pescado y algunos cereales integrales.

Por otra parte, profesionales en el área de la nutrición sugieren dividir la ingesta en 6 porciones alrededor del día: así lograremos evitar la ansiedad o el deseo intenso de comer sin control.

## **3. Evitar alimentos ricos en sodio**

Otro consejo relativo al hábito alimenticio para eliminar o reducir la retención de líquidos es el de no incluir alimentos ricos en sodios dentro de la dieta.

Uno de los más conocidos es la sal. La desventaja frente a esta es el exceso con la cual se emplea para sazonar los alimentos, además de que muchos procesados ya la incluyen.

En ese orden de ideas, se vuelve mucho más complejo no consumir el sodio en exceso.

Por lo anterior, se recomienda buscar otro tipo de alternativas para darle sabor a cada platillo, como pueden ser las especias.

Si no es posible, al menos debemos procurar bajar el consumo actual de sal.

## **4. Beber agua**

Aunque se lee un poco contradictorio, teniendo en cuenta el objetivo de eliminar líquidos, beber agua favorece la expulsión de los mismos.

Dicha práctica estimula al sistema urinario y a los riñones. Por otra parte, se encarga de filtrarlos, a la vez que libera al organismo de toxinas y otro tipo de elementos perjudiciales.

La idea es ingerir, al menos, de cinco a seis vasos de agua durante el día.

## **5. Realizar ejercicio**

El esfuerzo físico contribuye al bienestar general del organismo. Este no solo ayuda a hipertrofiar el tono muscular o evitar el sedentarismo, también se encarga de expulsar todo tipo de elementos nocivos por medio del sudor.

Dentro de dicho esfuerzo, el más recomendado es el ejercicio físico aeróbico. Este fomenta la sudoración excesiva, motivo por el cual los líquidos retenidos en los tejidos comienzan a salir de forma paulatina.

También podemos plantearnos la posibilidad de iniciarnos en algún deporte, ya que, su gran mayoría requiere de esfuerzo aeróbico.

Entre los más efectivos encontramos el ciclismo, la natación y el atletismo. Estos también pueden ayudarnos a bajar de peso de forma sana y un poco más rápida.

Tomado de : <https://mejorconsalud.com>