

Todo sobre tomar agua de mar

La guía definitiva para entender sus **formatos**, **dónde conseguirla**, **cómo usarla** y **qué dice la experiencia sobre sus beneficios**.

Si te interesa incorporarla, lo ideal es empezar de menos a más y con una fuente confiable, revisar la calidad del agua de mar y usarla de forma moderada y consciente.

SALUD DEL MAR

GUÍA COMPLETA





¿Quién escribió esto?

En **Salud del Mar** llevamos 4 años acompañando a personas que buscan una forma de bienestar más consciente, más humana y más conectada con la naturaleza.

Com mas de 1.5M de seguidores hemos podido ayudar a mas de 2000 personas a mejorar su salud tomando agua de mar todos los que la consumen tiene efectos positivos, el agua de mar no tiene contraindicaciones.

Sin embargo la salud no depende de una sola acción ni de una sola sustancia. **La salud es una construcción diaria.**

Las dos preguntas más frecuentes que recibimos

¿Dónde consigo agua de mar?

Cómo recolectarla y donde puedo hacerlo

¿Cómo se toma correctamente?

Qué formatos existen y cuál es la lógica detrás de cada uno.

Primero, entendamos la concentración y composición

El agua de mar contiene aproximadamente **36 gramos de sales minerales por litro**, mientras que los líquidos de nuestro cuerpo, como la sangre, tienen una concentración cercana a **9 gramos por litro**. **Esta diferencia es la clave de todo.**

36g

Agua de mar

Sales minerales por litro. Alta concentración natural.

9g

Líquidos del cuerpo

Sales por litro en sangre y fluidos corporales.

118

Minerales presentes

Todos los elementos de la tabla periódica están representados.



La **tonicidad** describe qué tan concentrado está un líquido en comparación con los líquidos del cuerpo. Imagina una sopa: **poca sal = suave**. **Sal justa = equilibrada**. **Demasiada sal = intensa**. Con el agua de mar ocurre exactamente lo mismo.

Cual es la composición del agua de mar

Antes de hablar de los diferentes formatos quiero contarte a cerca de la maravillosa composición del agua de mar, se ha encontrado presencia de masomenos 185 nutrientes. El agua de mar es una matriz natural cargada de vida, minerales y compuestos que sostienen el equilibrio del océano. En ella conviven una amplia familia de minerales y oligoelementos, junto a vitaminas, aminoácidos, nutrientes orgánicos, fitoplancton, zooplancton, gases disueltos y materia marina microscópica. Por eso, cuando se habla de sus 185 nutrientes, no se habla de una simple lista, sino de una arquitectura viva: una combinación ancestral donde la química, la sal, los microorganismos y la energía del mar se encuentran para formar una de las matrices naturales más completas del planeta, sin embargo el potencial mas grande se encuentra en los minerales ya que se ha comprobado la presencia de los 118 minerales, entregandole equilibrio a nuestro medio interno celular y convirtiendo al agua de mar en una fuente de salud y vida, estas son las cantidades de mayor a menor concentración:

Elemento	Cantidad por litro
Oxígeno	883 g
Hidrógeno	110 g
Cloro	19,4 g
Sodio	10,8 g
Magnesio	1,29 g
Azufre	904 mg
Calcio	411 mg

Elemento	Cantidad por litro
Potasio	392 mg
Bromo	67,3 mg
Carbono	28 mg
Nitrógeno	15,5 mg
Flúor	13 mg
Estroncio	8,1 mg
Boro	4,45 mg
Silicio	2,9 mg

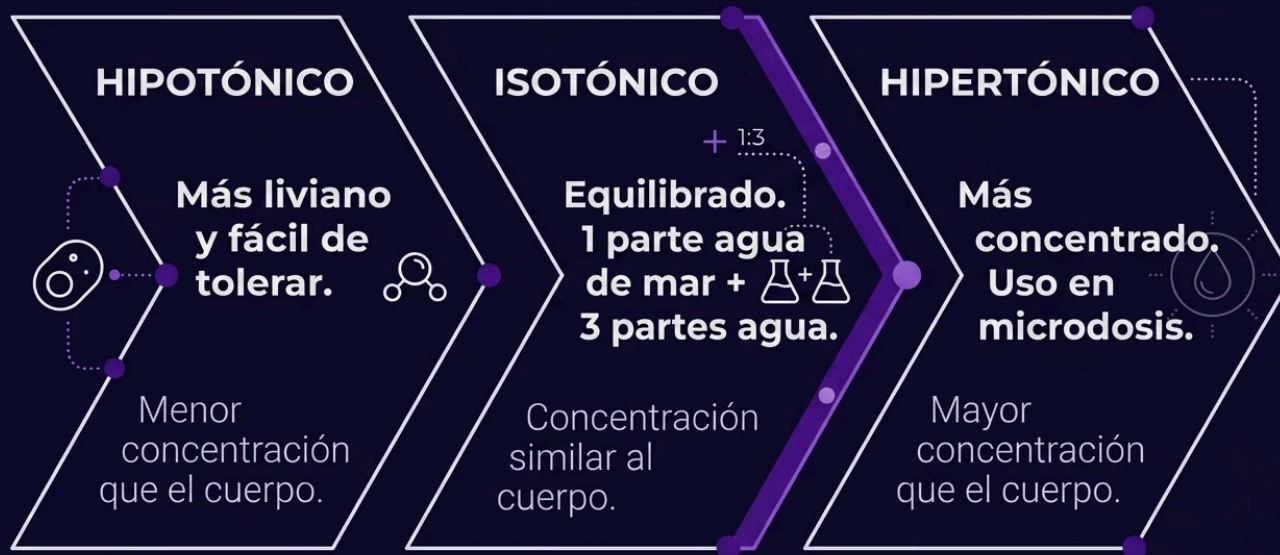
Los oligoelementos y trazas

Después de los minerales principales, el agua de mar también contiene una larga lista de elementos presentes en cantidades muy pequeñas.

Elemento	Cantidad aproximada en 1 litro
Argón	0,450 mg
Litio	0,170 mg
Rubidio	0,120 mg
Fósforo	0,088 mg
Yodo	0,064 mg
Bario	0,021 mg
Molibdeno	0,010 mg
Níquel	0,0066 mg
Zinc	0,005 mg
Hierro	0,0034 mg
Uranio	0,0033 mg
Arsénico	0,0026 mg
Vanadio	0,0019 mg
Aluminio	0,001 mg
Titanio	0,001 mg
Cobre	0,0009 mg
Selenio	0,0009 mg
Estaño	0,00081 mg
Manganeso	0,0004 mg
Cobalto	0,00039 mg
Antimonio	0,00033 mg
Cesio	0,0003 mg

Los tres formatos del agua de mar

Según su concentración, el agua de mar puede presentarse de tres maneras distintas. **Cada una tiene una lógica diferente** y una forma de uso recomendada.



Ningún formato es mejor que otro. Cada uno cumple un propósito distinto según el momento, la persona y el objetivo de uso.

Bebida hipotónica: el más liviano

Una opción más suave y fácil de tolerar.



Principiantes

Para quienes no están acostumbrados al consumo



Adaptación progresiva

Ideal para una transición suave y gradual



Tolerancia fácil

Aporta agua de forma suave y ligera



¿Cómo funciona en el cuerpo?

El estómago no es el lugar principal de absorción del agua. Funciona como una **puerta de paso**: recibe el líquido, lo procesa y lo libera hacia el intestino delgado.

Ese proceso se llama **vaciado gástrico**. Una bebida menos concentrada puede pasar con mayor facilidad, lo que puede sentirse **más ligero** para algunas personas.

En la práctica, esto suele hacer que la experiencia sea más cómoda para quienes buscan empezar con una opción menos intensa y más fácil de tolerar, lo importante es comprender el concepto de mineralizar nuestra agua, para hidratar nuestras células y que mejor que con la mejor fuente de minerales naturales, el Mar.



FORMATO 2

Agua de mar isotónica: el punto de equilibrio

La bebida isotónica tiene una concentración mineral **idéntica a la de los líquidos del cuerpo** — un punto medio entre suavidad e intensidad.

1 parte

Agua de mar natural

3 partes

Agua potable o purificada

Resultado

~9g de sales por litro



Equilibrio mineral

Concentración similar a los fluidos del cuerpo



Fácil de integrar

No tan liviano como el hipotónico, no tan intenso como el hipertónico



Carácter marino

Conserva la esencia mineral del agua de mar

- ✓ Este es el modo de consumo estándar con el que miles de personas al rededor del mundo reportan beneficios para su salud, después de llevar vidas enteras soportando mala salud empiezan a renovar su medio interno y por tanto su salud. En salud del mar recomendamos una ingesta estándar de 150 ml de agua de mar al día diluidas en 360ml de agua normal tomada durante el día (si es muy concentrada para ti puedes agregar mas agua normal)

FORMATO 3

Agua de mar hipertónica: el formato más concentrado

El agua de mar en su **estado natural es hipertónica**: tiene mayor concentración de minerales que los líquidos del cuerpo. Esto no significa que sea mejor o peor; significa que es **más concentrada**.



La cantidad

En grandes volúmenes puede ser **pesada para el sistema digestivo**.



La rapidez

La **velocidad de consumo** influye en cómo el cuerpo la procesa.




El contexto

Las **microdosis** funcionan como un aporte concentrado de minerales marinos.

La clave: microdosis

Cuando se usa en **pequeñas cantidades**, puede entenderse como un aporte concentrado de minerales de origen marino dentro de una rutina consciente. No es una bebida para tomar en **grandes volúmenes**, sino una opción puntual y medida.

 El agua de mar hipertónica también tiene **muchos usos prácticos** en cocina, bienestar cotidiano y rutinas específicas. Esos usos avanzados serán el tema de una **próxima guía**.



¿Por dónde empezar?

Lo más importante es empezar de menos a mas y **entender qué se está tomando y por qué.**



Principiante

Empieza por lo básico: qué es una dosis pequeña, diluida en mas agua normal



Experimentado

si tu cuerpo reacciona bien puedes aumentar la dosis a isotónica.



Sensibilidad

Siempre escucha a tu cuerpo, si tu estomago es sensible mezcla agua de mar en una infusión amable para tu estomago

4

Tómala siempre

Se constante si buscas adaptar este estilo de vida, el consumo es solo el principio,.



✓ Antes de comenzar, pregúntate:

- ¿Conozco la diferencia entre agua de mar pura y diluida?
- ¿Estoy escuchando cómo responde mi cuerpo?
- ¿Necesito una forma más suave para empezar?
- ¿Estoy aprendiendo o solo siguiendo una receta sin entenderla?



¿Que pasa si tomas medicamentos?

Lo más importante es no interrumpir tu tratamiento, a medida que consumas el agua de mar se consciente de como se comporta tu cuerpo el primer mes y los siguientes si haz logrado hacer todos los ajustes, buena alimentación, ejercicio, emociones equilibradas y el consumo del agua de mar puedes probar tomar tu medicación de manera intermitente hasta que puedas dejarla.

Antes de dejarla, pregúntate:

- ¿Mi cuerpo reconoce y acepta el agua de mar y llevo tomándola mas de un mes?
- ¿Estoy escuchando cómo responde mi cuerpo?
- ¿Mis exámenes médicos muestran que he mejorado?
- ¿Me siento bien y tengo hábitos mas saludables?
- ¿Mis emociones y pensamientos no son negativos?

Si quieres recibir acompañamiento en tu proceso de sanación puedes [agendar una asesoría personalizada con nosotros](#) en esta asesoría te guiamos de forma personalizada y con tu situación de salud específica.

El agua de mar se puede recoger gratis.

Sí, **gratis**. El agua de mar no nace en una fábrica. No pertenece a una empresa. No necesita una marca para existir, No se puede contaminar debido a su concentración 36gr por litro que no es compatible con ningún virus o bacteria terrestre por eso se inactivan y mueren. El mar está ahí: **abundante, vivo, disponible**.

«El método científico requiere que un experimento se repita varias veces para comprobar la hipótesis. Llevo más de 18 años tomando agua de mar de la orilla, un litro diario. Creo que si estuviera equivocado y el agua de mar estuviera contaminada, yo ya estaría muerto.» — **Dr. Ángel Gracia**

- ❗ Esta frase abre una conversación necesaria: durante años nos enseñaron a mirar el mar con miedo, como si todo lo natural tuviera que pasar primero por una fábrica o una etiqueta para ser considerado valioso. **Pero el mar no necesita permiso para existir.**





Dónde SÍ recoger agua de mar

No cualquier punto del mar es igual. Busca lugares donde el agua esté viva, en movimiento y lejos de la actividad humana.



Costa abierta

Lugares con **movimiento, oleaje y renovación natural**.

Acantilados,, si hay vida marina es una buena señal.



Lejos de la ciudad

Alejado de **zonas urbanas, descargas, puertos, alcantarillados** y acumulación humana. **Observar es la clave.**



Sectores rocosos

Zonas con buen **movimiento de agua y oleaje** constante. Suelen transmitir una sensación más **limpia y viva**.



Días de mar estable

Evitar recolectar **después de lluvias fuertes o tormentas**. **Esperar 72 hrs que el mar se renueve** antes de recoger.



La regla de oro: si el mar se ve vivo, huele bien y está lejos de la ciudad, es una buena señal.

Dónde NO recoger agua de mar

El problema muchas veces no es el mar. El problema es lo que el ser humano descarga en él. **Evita estos lugares siempre.**



Cerca de desagües o ductos

Si ves una **salida de agua, tubería o canal** que llegue al mar, evita completamente ese lugar. **No importa si el agua "se ve bien".**



Puertos y embarcaderos

Pueden haber **combustibles, aceites, residuos de embarcaciones** y mucha actividad humana. **Elige el punto menos intervenido.**



Desembocaduras de ríos

Los ríos arrastran **basura, residuos agrícolas y aguas servidas**. La desembocadura es un punto de mezcla que conviene evitar.



Después de lluvias fuertes

La lluvia arrastra **residuos de calles, aceites y alcantarillado**. Ese no es el mejor momento. **Esperar siempre.**



Si el agua está **estancada**, huele mal, tiene espuma rara, color extraño, grasa o animales muertos cerca: **simplemente no se recoge**. El criterio siempre manda. Si tienes duda, elige otro punto más abierto, con corriente y lejos de toda descarga.





Si no tienes acceso a la recolección y aun asi necesitas obtenerla o comprarla tienes 2 caminos:

✓ Agenda una asesoría personalizada

Agenda una asesoria directamente con nosotros solo [haz click aqui](#) en esta asesoria te guiamos de forma personalizada y con tu situación de salud especifica.

✓ Compra nuestra guía de proveedores

Compra nuestra guía de proveedores [solo haz clic aqui](#) donde te entregamos un listado completo de proveedores de todo el mundo para ti y tu familia.

- ☑ **Nuestra misión es la misma que René Quinton (El Darwin Marino)** llevar salud a través del agua de mar a todo el mundo y tu resultado es clave en esta misión, recuerda el miedo nace de la desinformación. La seguridad nace del criterio. Hay que tenerle respeto al mar, no miedo.

Únete a nuestra comunidad privada de WhatsApp

- ✓ Acompañamiento general en tu proceso.
- ✓ Dudas resueltas dentro de la comunidad.
- ✓ Experiencias y testimonios reales.
- ✓ Contenido educativo exclusivo.
- ✓ Recomendaciones prácticas para empezar.
- ✓ Clases, lives y nuevos recursos.
- ✓ Comunidad activa de aprendizaje y apoyo.

Únete a nuestra comunidad privada tocando este botón

- ✓ Entrás a una comunidad viva donde compartimos experiencias, resolvemos dudas, aprendemos juntos y nos acompañamos para integrar el agua de mar de forma consciente, práctica y segura.

Lista de verificación antes de recolectar

Si algo te genera duda, **cambia de lugar**. El mar es enorme. No necesitas recoger en **el primer punto que encuentres**.

✓ Condiciones del entorno

- Estoy lejos de zonas urbanas saturadas
- No hay puertos, muelles ni embarcaderos cerca
- No veo desagües, ductos, canales ni escurrimientos
- No estoy en una desembocadura de río, estero o canal
- No ha llovido fuerte recientemente
- El mar se ve abierto y con movimiento

✓ Calidad visual del agua

- El agua se ve clara
- No hay manchas aceitosas
- No hay espuma extraña
- No hay basura flotando
- No hay mal olor
- No hay señales de descomposición cerca
- Me siento seguro con el lugar elegido

✓ **Recolección artesanal no significa recolección irresponsable.** El miedo nace de la **desinformación**. La seguridad nace del **criterio**. Hay que tenerle **respeto al mar**, no miedo.



Mucho más que una bebida mineral

El agua de mar no tiene un solo uso. Reducirla únicamente a "**algo que se toma**" es quedarse mirando solo una parte de su verdadero potencial. Puede integrarse en la vida diaria de **muchas formas distintas**, tanto en la cocina como en el cuidado personal y en usos artesanales.



Si quieres saber más sobre los múltiples usos, como hacer cada una de las recetas y usar esta fuente con todos los minerales que tu cuerpo necesita además de beneficiar a tu familia y por que no, crear productos que puedas comercializar. Puedes comprar nuestra guía de usos que es parte de nuestra colección edén.

Usos del agua de mar en la cocina y el hogar



🍲 En la cocina

Úsala como **sal líquida natural** en **caldos, sopas, arroces, pastas, verduras, carnes, masas y fermentos**. Realza el sabor sin que la comida "sepa a mar".



🧘 En cosmética facial

Como **tónico facial, bruma refrescante**, base para **mascarillas con arcilla o avena**, y spray post-sol. **La piel también necesita minerales.**



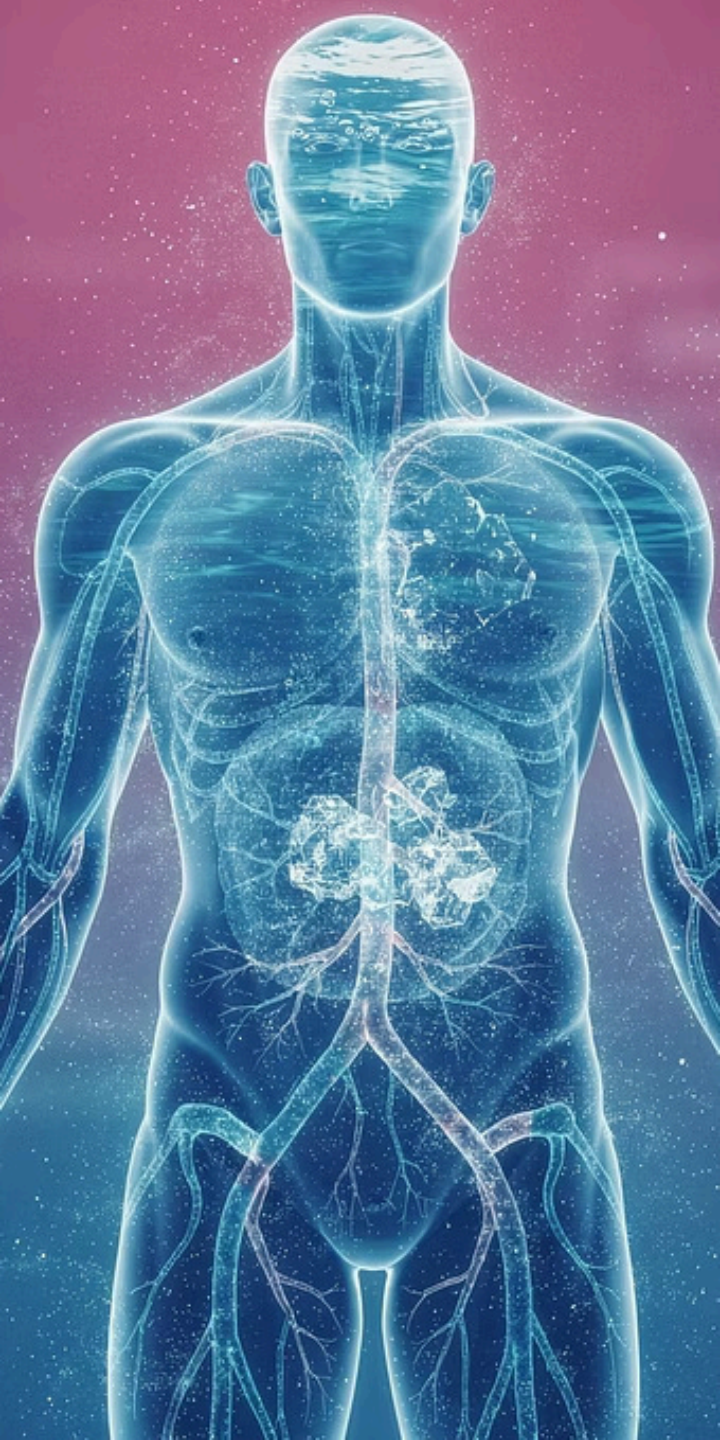
🛁 En el cuerpo

Baños de pies, baños corporales, compresas frías, exfoliantes y rituales de relajación inspirados en la **talasoterapia marina**.



💧 En productos artesanales

Jabones, mascarillas, tónicos, brumas, sales de baño y preparaciones de autocuidado natural. El agua de mar como **ingrediente mineral de bienestar**.



El agua de mar como apoyo al organismo

En los registros de la **Clínica Santo Domingo de Nicaragua**, a cargo de una de las precursoras más conocidas en el mundo sobre el agua de mar la Médica internista María Teresa Ilari, uso el agua de mar sola o combinada con otros tratamientos, tanto en forma oral como externa. Estos registros son una recopilación observacional de experiencias reales.

❶ Lo más interesante no es mirar el agua de mar como un medicamento para una enfermedad específica. Es comprenderla como un **recurso mineral e hidroelectrolítico** que puede apoyar el terreno biológico del organismo. El cuerpo no funciona por partes aisladas: es un sistema vivo que necesita minerales, hidratación y equilibrio interno.



Estado general y energía



Piel y cicatrización



Sistema digestivo



Músculos y articulaciones



Sistema nervioso y sueño



Circulación y metabolismo

En conjunto, estos usos apuntan a un enfoque de apoyo general, donde la prioridad es favorecer la hidratación, el aporte mineral y la recuperación del equilibrio interno.

Energía, digestión y piel



Energía y vitalidad

El cansancio no siempre es **falta de sueño**. A veces es **déficit mineral, mala hidratación o bajo equilibrio electrolítico**. El agua de mar puede aportar una **base mineral** que acompaña el funcionamiento normal de las células. Más que acelerar, **ayuda a sostener**. También puede ser útil cuando hay días de mayor desgaste físico o mental, en los que el organismo necesita más apoyo interno.



Sistema digestivo

Se reportan casos de **gastritis, acidez, úlceras, colon inflamado y estreñimiento**. El aporte mineral puede acompañar procesos donde existe **pesadez, irritación o falta de regularidad**. Si la cantidad es excesiva, puede producir **heces blandas**: en ese caso, reducir la dosis y observar. En algunas personas, un uso prudente se asocia con una sensación de mayor ligereza digestiva.



Piel, heridas y cicatrización

La piel es el **espejo del estado interno**. Se reportaron aplicaciones en **acné, psoriasis, sarpullidos, heridas y cicatrización**, tanto por uso interno como externo. El uso externo puede **limpiar y refrescar**; el interno puede **apoyar el terreno mineral del organismo**. También se observa interés cuando la piel necesita un entorno más equilibrado para recuperarse.





Músculos, sistema nervioso y circulación



Músculos y articulaciones

Calambres, artritis, osteoporosis, dolor de rodillas e inflamación son afecciones frecuentes en los registros. Los minerales —**sodio, potasio, magnesio, calcio**— participan en:

- Contracción muscular
- Transmisión nerviosa
- Relajación muscular
- Función articular



Sistema nervioso y sueño

Se reportan **mejoras en migraña, insomnio, nerviosismo y estrés**. El **sistema nervioso depende profundamente del equilibrio mineral**. Los electrolitos participan en la comunicación entre células nerviosas y en la respuesta frente al estrés. Cuando el cuerpo está mineralmente agotado, el sistema nervioso lo expresa.



Circulación y metabolismo

Se reportan casos de **hipertensión, colesterol y diabetes**. Este grupo requiere **especial cuidado**: en personas con presión alta, enfermedades cardíacas o restricciones médicas de sodio, el consumo debe realizarse con **más moderación y acompañamiento profesional**.



Las personas con condiciones cardiovasculares o restricciones de sodio deben consultar con un profesional antes de incorporar agua de mar en su rutina, puedes agendar una asesoría con nosotros si es tu caso [Haz clic aquí](#)

Una mirada integral del cuerpo

Cuando el cuerpo recibe **minerales, electrolitos y una mejor hidratación**, puede mejorar su terreno interno. Y cuando el **terreno interno mejora**, muchos procesos pueden funcionar con **más orden**.



Minerales e hidratación

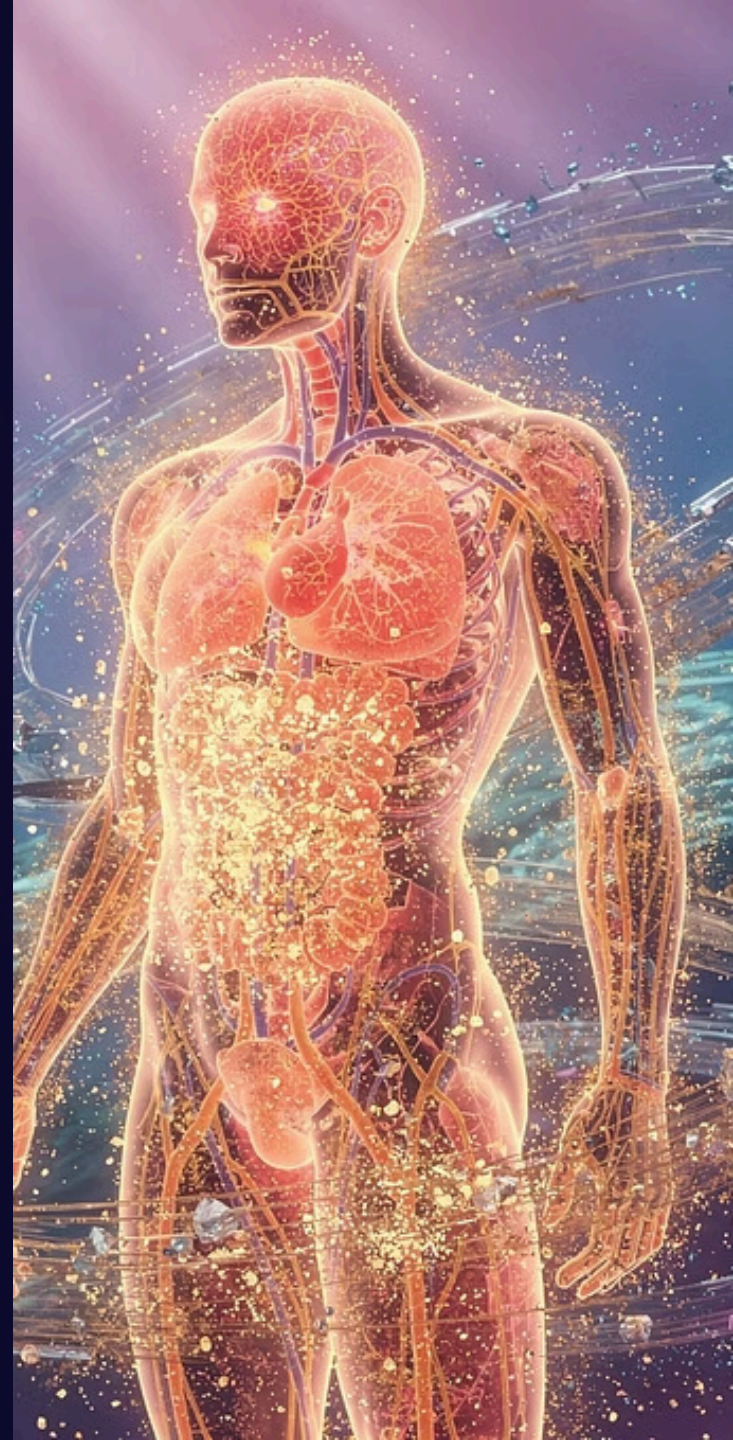
Apoyan el equilibrio interno y la función celular cotidiana.



Terreno interno

Un mejor entorno fisiológico puede favorecer procesos de recuperación.

- Los casos más complejos incluyen **desnutrición infantil, recuperación de heridas, hemiplejía y mejora de calidad de vida** en enfermedades graves. Estas experiencias observacionales merecen ser conocidas y estudiadas con más profundidad.



Checklist de comprensión: ¿ya lo tienes claro?

Antes de pasar al siguiente nivel, revisa si tienes claro cada punto. **Este es tu mapa de aprendizaje.**

Sobre los formatos

- Entiendo que el agua de mar natural es más concentrada que los líquidos del cuerpo
- Sé que el formato isotónico = 1 parte agua de mar + 3 partes agua potable
- Comprendo que una bebida hipotónica es más liviana
- Comprendo que el agua de mar hipertónica es más concentrada
- Entiendo que el estómago no es el principal lugar de absorción del agua
- Sé que el intestino delgado cumple un rol clave en la absorción

Sobre la recolección y usos

- Sé elegir un punto limpio y abierto para recolectar
- Conozco los lugares donde NO recoger agua de mar
- Entiendo la diferencia entre uso personal y venta/distribución
- Conozco los usos en cocina, piel, cabello y bienestar
- Comprendo que el formato isotónico es el más amable para comenzar
- Entiendo que la hipertónica se usa mejor en pequeñas cantidades



El objetivo es aprender a relacionarse con el mar

El objetivo no es solo tomar agua de mar. El objetivo es aprender a relacionarse con ella de forma **más clara, informada y responsable**. También implica aprender a observar, ajustar y elegir con criterio según tu cuerpo y el contexto.



Entender

Conocer qué estás tomando, por qué se diluye y qué significa cada formato.



Escuchar

Observar cómo responde tu cuerpo. Ajustar la cantidad y el formato según tu tolerancia.



Respetar

Al mar como recurso natural. A tu cuerpo como sistema vivo. Al proceso como práctica consciente.



Integrar

El agua de mar no es una moda. Es una forma de volver a lo esencial con criterio y conciencia.

La naturaleza no necesita exageraciones. Pero sí necesita respeto. —

Salud del Mar