



Las personas mayores deben tomar un mínimo de dos litros de líquido al día aunque no tengan sensación de sed.

Ejemplo de distribución de 2l de líquido al día

DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA	RECENA
LECHE Y ZUMO	AGUA E INFUSIÓN	AGUA	LECHE E INFUSIÓN	SOPA/CREMA Y AGUA	LECHE

(Se calcula en este caso que un vaso contiene 200 ml de líquido)

Más de 40 centros residenciales participarán en la campaña de hidratación de Edad & Vida

20-07-2017

La Fundación Edad & Vida organiza durante los meses de julio y agosto la octava edición de la ‘Campaña de Hidratación Edad & Vida’, una iniciativa por la que 4.870 personas mayores recibirán recomendaciones generales para estar adecuadamente hidratadas en verano. El calor hace indispensable seguir unas pautas generales de hidratación, como beber diariamente entre 6 y 8 vasos de líquido y consumir ciertos alimentos con alto contenido en agua.

El objetivo de esta iniciativa es concienciar a las personas mayores y a sus cuidadores de la importancia de ingerir agua y líquidos para lograr una adecuada hidratación en época estival. Para ello, Fundación Edad & Vida ha distribuido un folleto informativo con consejos de hidratación para este colectivo, para que lo puedan leer y tener en cuenta en los centros participantes en la actividad formativa. En total, 42 centros residenciales de toda España participan en esta campaña.

Las altas temperaturas y la humedad ambiental elevada pueden contribuir a la deshidratación. Ante esta situación, se hace indispensable seguir unas pautas generales de hidratación, como beber diariamente entre 6 y 8 vasos de líquido y consumir ciertos alimentos con alto contenido en agua como frutas y verduras (melón, sandía, naranja, pomelo, uva, zanahoria, pepino, etc.) que ayuden a mantener un adecuado nivel de hidratación.

En el caso específico de las bebidas, se sugiere leer la información nutricional, la cantidad de azúcares y las calorías que aportan para poder elegir la que mejor ayuda a controlar la ingesta de energía. De forma particular, a las personas mayores se les aconseja ingerir agua y líquidos de forma gradual a lo largo del día, intentando elegir aquellos con un contenido moderado en azúcares de absorción rápida.

Cuando las personas mayores sienten sed es un síntoma de que la deshidratación ya ha comenzado; y es que, con la edad, disminuyen las ganas de beber. Este es un problema que, según la Fundación Edad & Vida, se produce por las dificultades de movilidad o por la presencia de otras enfermedades que pueden hacer que las personas mayores ingieran menos líquido de lo necesario, por lo que se recomienda beber sin esperar a tener sed.

Según la *Guía para la alimentación y nutrición de las personas mayores*, editada por Edad & Vida a finales de 2013 y revisada en 2016, *“con la edad se deteriora la capacidad para conservar el agua del cuerpo; en concreto, disminuye la sensación de sed, puede haber dificultad para tragar líquidos y la capacidad del riñón para concentrar la orina es menor. También se bebe poca agua debido al miedo a que aumente la incontinencia de orina”*. El balance hídrico (relación entre los líquidos que se beben y los que se pierden a través del sudor, la orina, la respiración y la transpiración de la piel) debe ser equilibrado. Si las personas pierden más líquido del que han consumido pueden sufrir deshidratación.

Las recomendaciones básicas que señala la guía para una buena hidratación de la persona mayor son las siguientes:

1. Tomar diariamente un mínimo de dos litros de líquidos, aunque la persona no note sensación de sed.
2. El agua es la mejor bebida. También ayudan a hidratarse las infusiones, caldos, zumos, refrescos, etc., o algunos alimentos, como las frutas y las verduras (melón, sandía, naranja, gazpacho, etc.).
3. En verano y en ambientes calurosos, es necesario beber más, pero en pequeñas cantidades y frecuentemente.
4. Si se ha comido más de lo normal, también hay que beber algo más de lo habitual.
5. Las bebidas alcohólicas no sirven para la hidratación.
6. Si la persona se atraganta cuando bebe líquidos, tiene problemas de deglución o disfagia hay que seguir las recomendaciones específicas según cada caso.
7. Estas recomendaciones van dirigidas a la población general. Las personas que padecen algunas enfermedades (renales, cardíacas, hepáticas, etc.) pueden no deber beber demasiados líquidos. En caso de duda, siempre hay que consultar con el médico.

Noticias Relacionadas

- Las gelatinas: un riesgo para la salud en los pacientes con problemas de disfagia
- Las causas del estreñimiento en las personas mayores y la dieta adecuada para combatirlo
- ¿Cómo controlar los excesos navideños, en las personas mayores, sin renunciar al placer?
- La importancia de las legumbres en una dieta saludable y equilibrada para personas mayores
- Alimentación triturada más allá de la nutrición: claves para preparar menús atractivos
- Bel Foodservice pone a disposición de sus clientes los 'Libros de menús para residencias'