



Te encuentras en Inicio / Divisiones / Sociosanitario /

Unos 5.000 mayores reciben consejos para mantener una adecuada hidratación

Unos 5.000 mayores reciben consejos para mantener una adecuada hidratación

Miércoles, 25 de julio 2018

Las personas mayores tienden a perder una proporción de líquido mayor que el resto y, según una encuesta realizada por Fundación Edad & Vida, un 77% reconoce que no bebe la cantidad que debiera. Por todo esto, parece claro que la labor de los centros residenciales en esta época del año resulta esencial para mantener en perfectas condiciones el estado de salud de sus mayores.

La Fundación Edad & Vida está organizando durante los meses de julio y agosto la novena edición de su 'Campaña de hidratación', una iniciativa por la que un total de 4.898 personas mayores de toda España recibirán recomendaciones generales para estar adecuadamente hidratadas en verano.

Hay que tener en cuenta que los organismos de las personas mayores tienden a perder una proporción de líquido mayor que el resto. Además, según una encuesta realizada por la citada fundación, un 77% reconoce que no bebe la cantidad que debiera. Por todo esto, parece claro que la labor de los centros residenciales en esta época del año resulta esencial para mantener en perfectas condiciones el estado de salud de sus mayores.

Ante esta situación, se hace indispensable seguir unas pautas generales para mantener una adecuada hidratación a lo largo del día. Según la *European Food Safety Authority* (EFSA), la ingesta diaria adecuada de líquidos incluye de forma general dos litros para las mujeres y dos y medio litros para los hombres.

Además, para la EFSA, el 80% debe proceder de las bebidas, incluida el agua, y un 20% de los alimentos. También es importante controlar el aporte de azúcar añadido, apostando por las variedades de bajo contenido en azúcar o sin azúcar, y aumentar el consumo de 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.

Tal y como sugiere la 'Guía de buenas prácticas clínicas en geriatría: alimentación, nutrición e hidratación en adultos y mayores', de la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología (SEGG), es muy recomendable comenzar el día con un vaso de agua de 200 ml para facilitar la motilidad intestinal; aumentar la ingesta de líquidos en ambientes calurosos y antes, durante y después de actividad física, además de elegir las bebidas en función del nivel de actividad física, temperatura ambiental, necesidades fisiológicas y estilo de vida. Otro aspecto destacado es mantenerlas a temperatura moderada (entre 8°C y 14°C) para hacerlas más apetecibles y favorecer su toma.

Cuando las personas mayores sienten sed es un síntoma de que su hidratación no es la adecuada. 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, ingerir agua y líquidos de forma gradual a lo largo del día, entre los que se incluyen también las infusiones, leche, caldos, zumos y néctares de frutas, etcétera; intentando elegir aquellos con el menor contenido posible de azúcar añadido.

En total, 40 centros residenciales de toda España están participando en esta campaña. Entre todos recibirán 18.000 litros de Aquarius y Aquarius Zero, y se les distribuirá un folleto informativo para concienciar a este colectivo y al personal que atiende en los centros residenciales de la importancia que tiene una correcta hidratación en esta época del año.

– 'Ocho recomendaciones generales de hidratación para las personas mayores'

Noticias Relacionadas

- [Las gelatinas: un riesgo para la salud en los pacientes con problemas de disfagia](#)
- [La importancia del calcio y la vitamina D en la alimentación de las personas mayores](#)
- [Prevalencia de la desnutrición en el colectivo sociosanitario: intervención nutricional](#)

- [Aporte proteico y composición corporal en la población senior institucionalizada](#)