



Hidratación en personas mayores

Lic. Maryam González*

El agua es el mejor líquido para mantenerse hidratado. En el caso de las personas mayores, una correcta hidratación a través del consumo regular y suficiente de agua, es fundamental para que tengan un buen estado de salud debido a que estas personas son más proclives a deshidratarse por diferentes motivos, como por ejemplo, la disminución de la sensación de sed, lo que lleva a consumir menos agua, o situaciones ambientales (calor) o de salud (diarreas o vómitos), que pueden incrementar la pérdida de agua.

Hay que prestar atención a los siguientes síntomas de deshidratación: boca seca, somnolencia, confusión mental y/o mareos, fatiga o cansancio, falta de atención y concentración, mal humor e irritabilidad, piel de color rojiza, orinar poco o muy oscuro, y dolor de cabeza.

Para evitar la deshidratación, hay que tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Tomar 8 vasos de agua al día; eso equivale a 2 litros de agua. De los 2-3 litros diarios que se recomiendan, alrededor de medio litro se pueden obtener de alimentos ricos en agua como las frutas, verduras y los lácteos
- Para aquellas personas que no les gusta el sabor del agua, agregar unas rodajas o gotas de cítricos, como limón, mandarina, naranja o pomelo, o bien hojas de menta, cedrón, salvia y rallarle un poco de jengibre. Así tendrá un agua saborizada natural
- No esperar a tener sed para tomar agua. Cuando la sensación de sed aparece, significa que el cuerpo ya perdió la cantidad equivalente a 2 o más vasos de agua
- Tener siempre una botella de agua al alcance; incluso salir a hacer trámites con ella
- No reemplazar el agua por bebidas con cafeína o con alcohol, ya que éstas actúan como diuréticos, aumentado la frecuencia de orinar
- Tomar agua antes, durante y después de hacer ejercicio
- Empezar y terminar el día con un vaso de agua

***Miembro del Colegio de Nutricionistas de Misiones – MP: 109**