

Health & Nutrition Sciences

Hidratación 101

Envejecimiento saludable

Eres lo que bebes

El agua representa casi el 50% del peso corporal de los adultos mayores y es un nutrimento esencial.

El agua desempeña un papel importante en muchos procesos vitales en todo el cuerpo, incluyendo lo siguiente:

- Estructura y amortiguación. Regulación de la temperatura.
- Lubricación. Metabolismo y digestión. Función cardiovascular

¿Bebe lo suficiente?
Las recomendaciones pueden variar según la edad y el sexo

La ingesta recomendada de líquidos procedentes de bebidas para los adultos mayores.¹

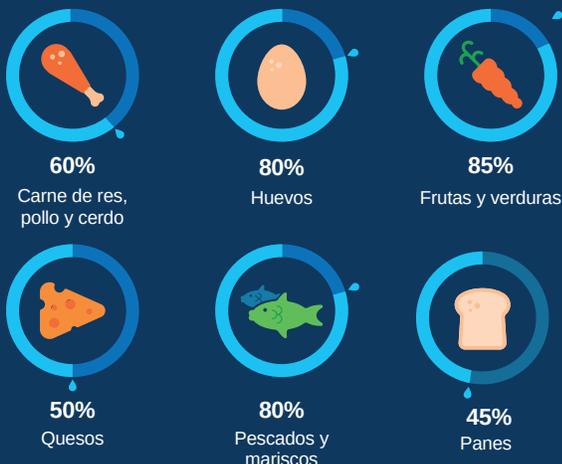
HOMBRES MAYORES
3 litros
por día
6 botellas de 500 ml

MUJERES MAYORES
2 litros
por día
4 botellas de 500 ml

Consuma alimentos ricos en H₂O

Los alimentos que ingerimos también forman parte de la ecuación de la hidratación y normalmente agregan entre un 20% y un 30% a nuestra ingesta total de líquidos.²

El contenido de agua de los alimentos varía y puede ser tan alto como el siguiente:



Los adultos mayores corren más riesgo³

Los adultos sedentarios pierden entre 67 y 100 onzas líquidas de agua al día a través de la piel, los pulmones y la orina. La altitud, la temperatura del aire y la humedad también influyen.⁴

Los efectos de la deshidratación pueden comenzar con una pérdida de peso corporal del 1 al 2%.^{1,2}



Health & Nutrition Sciences

Hidratación y envejecimiento saludable

Los adultos mayores son más susceptibles a la deshidratación debido a los siguientes factores de riesgo:⁵

Reducción de la sensación de sed

Esto conduce a una disminución del consumo de líquidos.^{6,7}

Disminución de las reservas de agua del cuerpo

A medida que se envejece, la pérdida de masa muscular reduce el contenido de agua corporal, por lo que incluso una pequeña pérdida de agua adicional puede provocar deshidratación.^{8,9}

Los riñones son menos capaces de concentrar la orina

Los riñones al ir envejeciendo tienen dificultades para retener agua durante los períodos de privación de líquidos.¹⁰

Factores relacionados con la enfermedad y los medicamentos

La diabetes, la fiebre, la incontinencia y/o los medicamentos (laxantes y diuréticos) y los procedimientos médicos (ayuno) tienen un impacto en los niveles de hidratación.^{11,12,13}

Desarrolle hábitos de hidratación diarios



Tenga líquidos disponibles todo el día (junto a la cama o la silla)



Beba líquidos con sus medicamentos



Disponga de medios auxiliares para las bebidas (pequeñas botellas de agua o tazas para sorber)



Ponga un temporizador para favorecer que se beba con regularidad



Equilibre su hidratación

Ni en cantidades excesivas ni en cantidades insuficientes

La hiponatremia (niveles bajos de sodio en la sangre) es especialmente frecuente en los adultos mayores.¹⁴ Esta mayor predisposición a la hiponatremia se debe a la alteración del equilibrio de sodio y agua que provoca el envejecimiento normal.¹⁵



Referencias:

1. IOM. Panel on Dietary Reference Intakes for Electrolytes and Water, 2005. National Academy Press.
2. EFSA, 2010. EFSA Journal, 8(3), p.1459.
3. Benelam, B. and Wyness, L., 2010. Nutr Bull, 35(1), p.3-25.
4. Jequier, E. and Constant, F., 2010. Eur J Clin Nutr, 64(2), p.115.
5. Manz, F., 2007. J Am Coll Nutr, 26(sup5), p.535S-541S.
6. Schols, J.M.G.A., et al., 2009. J Nutr Health Aging, 13(2), p.150-157.
7. Kenney, W.L. and Chiu, P., 2001. Med Sci Sports Exerc, 33(9), p.1524-1532.
8. Sheehy, C.M., et al., 1999. Biol. Res. Nurs., 1(1), p.30-37.
9. Rikkert M G O, et al., 2009 BMJ; 339, p 2663.
10. Bennett, J.A., 2000. Geriatr Nurs, 21(2), p.84-88.
11. Menten, J., 2006. Am J Nurs, 106(6), p.40-49.
12. Feinsod, F.M., et al., 2004. J Am Med Dir Assoc, 5(2), p.S36-S41.
13. Donatelli, N.S. and Simes, J., 2018. J. Emerg. Nurs., 44(1), p.84-85.
14. Soiza, R.L. et al., 2014. J Clin Med., 3(3), p.944-958.
15. Soiza, R.L. et al., 2008. Rev. Clin. Gerontol, 18(2), p.143-158.