

Recomendaciones de Hidratación para pacientes

¿Por qué es importante mantenerse hidratado?

“Aquellos adultos que se mantienen bien hidratados pueden ser más saludables, desarrollar menos enfermedades crónicas en corazón y pulmones, e incluso pueden vivir

por más tiempo que aquellos que no consumen suficientes líquidos” afirma una de las investigaciones más recientes sobre este tema. ¹

La necesidad de hidratarnos depende de varios factores:

- Edad
- Género
- Peso
- Nivel de actividad física (frecuencia, intensidad, tiempo)
- Clima
- Momento de vida (hay mayor consumo en el embarazo y la lactancia)
- Ciertas condiciones médicas, entre otros.



La recomendación de ingerir 8 vasos de agua simple al día, constituye una referencia ² ya que puede variar significativamente según el tipo de alimentación que cada persona escoja dentro de su entorno.

Pérdidas de agua al día a balancear con lo que ingerimos

Respiración	Sudor, riñones, tracto gastrointestinal
Personas sedentarias: 250-300 ml	1500 ml
Personas activas: 600 ml	



¿Qué significa estar bien hidratado?

Cuando la cantidad de agua corporal es baja, se debe a un desequilibrio tanto por un menor consumo... de líquidos como un aumento de la pérdida de líquidos, o ambas. Y puede acompañarse de pérdida de sodio. Las personas de la tercera edad ³

y los niños son más propensos a deshidratarse.

Incluso, hay líquidos que pueden afectar los niveles de hidratación. ⁴



La deshidratación puede tener consecuencias en nuestra salud como⁵:

De igual forma, hidratarse de más también puede ser tan negativo como la misma deshidratación.

¿Cómo se puede aumentar el consumo de agua?

1. Aumentar un vaso de agua simple al consumo de líquidos del día
2. Servir agua en una botella de al menos un litro y ponerla al lado de la computadora. Sin notar, se irá acabando
3. Si se acostumbra tomar café, alternar una taza con una taza de agua simple o té u otro líquido
4. Llevar una botella de agua en el auto para mantenerse bien hidratado aún en el tráfico
5. En caso de hambre, tomar primero medio vaso de agua y observar la sensación, pues tal vez se está confundiendo con sed.

Se encuentran al alcance muchas opciones para mantenerse hidratado en el día a día. Además del agua simple, se pueden beber **agua de sabores, té, café, infusiones, bebidas deportivas, bebidas hidratantes, leche, agua de coco...** etc. Se pueden probar, combinar e integrar a la lista de favoritos.



Una clave para saber qué tan hidratado estás, es el color de la orina.

¿Cómo es la hidratación en Latinoamérica?

Existen algunas tendencias comunes en nuestra región a la hora de consumir líquidos. ⁶

A lo largo de la región, el consumo de líquidos en adultos es bastante diferente.



El agua con sabores más divertidos, a diferencia del agua simple.



Opciones saludables, y a la vez deliciosas, con combinaciones de sabores y colores.

Reforzando las defensas del organismo y los estados de ánimo más positivos (Brasil)



Bienvenidos los ingredientes naturales y frescos. Cítricos, coco y pepino son los favoritos.



Qué tal evocar emociones con sabores e ingredientes tan familiares como cuando niños

Consumo menor

(Media en ml/ día para hombres y mujeres)

México=1754
Brasil=1822



Martínez ⁷

Consumo mayor

(Media en hombres y mujeres)

Uruguay=1999
Argentina=2272



Es indispensable poner más atención a las señales del cuerpo, para poco a poco ir reconociendo la importancia y los beneficios que se sienten al mantenerlo adecuadamente hidratado.

Referencias:

1. Dmitrieva, N. et al. (2023). Middle-age high normal serum sodium as a risk factor for accelerated biological aging, chronic diseases, and premature mortality. *eBioMedicine*, 1-13.
2. Rochester Medical Center. (8 de August de 2023). Hydration 101: Drinking 8 Glasses of Water and Other Myths Debunked. Obtenido de University of Rochester Medical Center: <https://www.urmc.rochester.edu/news/publications/health-matters/hydration-101-drinking-8-glasses-of-water-and-other-myths-debunked>
3. Aranceta-Bartrina, J. et al. (2018). Hydration: Importance in some pathological conditions in adults. *Medicina Interna de México*, 214-243.
4. Deossa G, et al. (2018). Caracterización del consumo de bebidas en habitantes de la ciudad de Medellín, Colombia. *Revista Chilena de Nutrición*, 451-459.
5. Espinosa García, M. et al. (2021). Deshidratación en el paciente adulto. *Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM*, 17-25.
6. Mintel. (16 de August de 2023). 10 years of Brazil food and drink trends. Obtenido de Mintel: <https://www.mintel.com/food-and-drink-market-news/10-years-of-brazil-food-and-drink-trends/>
7. Martínez, H. et al. (2018). Fluid intake of Latin American adults: results of four 2016 Liq.In7 national cross-sectional surveys. *European Journal of Nutrition*, S65-S75.