

## Se pone en marcha una campaña para que los mayores mantengan una óptima hidratación

Con el objetivo de concienciar a todos los estamentos de la sociedad sobre la importancia de conseguir una óptima hidratación y prevenir los procesos de deshidratación en las personas mayores, se ha puesto en marcha una campaña de difusión de medidas para hacer frente a las altas temperaturas en los centros residenciales.



La campaña consistirá en la difusión de un díptico formativo con **recomendaciones sobre la hidratación de los mayores** en los **centros residenciales** de toda España, acompañada de la entrega del producto de la marca **Aquarius** para ayudar a sobrellevar los meses de mayor intensidad de **temperaturas**. Las recomendaciones inciden sobre los requerimientos de **hidratación y la ingesta de bebidas con sales minerales**, los síntomas relativos a los procesos de [deshidratación](#) y la prevención en los mayores.

Como se explicó durante la presentación de esta campaña, organizada por la [Fundación Edad&Vida](#), con la colaboración de **Aquarius** –marca perteneciente a **Coca-Cola**–, el mecanismo de **termorregulación** se ve alterado con el paso de los años, lo que provoca una disminución en la **sensación de sed**. Por tanto, las personas mayores son más propensas a sufrir las consecuencias de la **deshidratación**. La manifestación más grave en este contexto es el [golpe de calor](#), que acontece cuando los mecanismos de termorregulación del organismo se ven superados por una exposición excesiva a un ambiente caluroso, unido a una ingesta de líquidos insuficientes y unas pérdidas aumentadas.

Según **Albert Vergés**, director general de la **Fundación Edad&Vida**, “la hidratación es una parte muy importante de nuestra salud, es el engranaje de nuestro cuerpo, y lo es aún más cuando se llega a cierta edad. Por eso, hemos planteado esta **campana de sensibilización en centros residenciales** de toda España, para explicar a las personas mayores unas sencillas pautas, a seguir especialmente durante el verano”.

### Recomendaciones generales de hidratación en las personas mayores

Las **personas mayores** deben beber diariamente **entre 6 y 8 vasos de líquidos** (agua, zumos, lácteos, infusiones y refrescos) y consumir ciertos alimentos con alto contenido en agua que contribuyan a mantener un adecuado **nivel de hidratación**, como **frutas y verduras** (melón, sandía, fresa, pomelo, uva, naranja, pepino, etc.).

Asimismo, **los mayores** deben beber **líquidos** de forma gradual –mayor cantidad por la mañana y media tarde– para disminuir la frecuencia de micciones nocturnas. La **temperatura de los líquidos** debe oscilar

**entre los 11°C y 14°C.** Es muy aconsejable beber **1-2 vasos de agua al levantarse**, ya que puede ayudar a la motilidad intestinal.

En este **decálogo** también se señala que **deben evitarse las comidas abundantes**. En cada comida principal se aconseja tomar un vaso de agua, ya que facilita la ingesta de sólidos, y se deben evitar cantidades superiores, ya que producen saciedad por el llenado gástrico.

Ante determinadas situaciones que pueden favorecer la **deshidratación**, como **calor y humedad ambiental elevados**, se debe beber más cantidad de líquidos al día. Las **bebidas con un contenido moderado de azúcares** de absorción rápida y sales minerales contribuyen a asegurar una buena hidratación, y los distintos sabores facilitan la ingesta y un adecuado aporte de líquidos.

### **Síntomas de deshidratación**

Entre los **síntomas** más significativos de un **cuadro de deshidratación**, destacan **sed, sequedad** de mucosas y piel, disminución de la **orina, estreñimiento** y, en casos más graves, **pérdida brusca de peso**, orina oscura y concentrada, **somnolencia**, cefalea y fatiga extrema.

Ante cualquier alerta, se debe **acudir al médico** e indicarle cualquier problema de deglución del paciente, los cambios de dieta que se hayan producido y los medicamentos que consume.