



Amma Argaray, por una 'óptima' hidratación de los mayores

- El centro residencial de Pamplona participa en una campaña nacional promovida por Fundación Edad & Vida y Aquarius

DN Pamplona

La residencia de mayores Amma Argaray (Pamplona), gestionada por el Grupo Amma, participa en una campaña nacional de sensibilización puesta en marcha por la Fundación Edad & Vida y Aquarius (marca perteneciente a Coca-Cola España) sobre la necesidad de una óptima hidratación en las personas mayores. La campaña contiene dos acciones. En primer lugar, la entrega a las 20 residencias de toda España que participan en el programa de un total de 23.000 botellas de Aquarius para ayudar a prevenir posibles estados de deshidratación por el calor.

Y, en segundo lugar, la transmisión de una serie de recomendaciones básicas a través de dípticos informativos para evitar este tipo de problemas entre los mayores, un colectivo que debido a distintas circunstancias tiende a beber menos líquidos de los necesarios y en el que se debe vigilar especialmente la hidratación para evitar complicaciones de salud. Por ejemplo, beber a diario 6-8 vasos de líquidos (agua, zumos, lácteos, infusiones o refrescos) y consumir alimentos con alto contenido en agua, como frutas y verduras. También, evitar las comidas abundantes