

VII edición de la 'Campaña de Hidratación Edad&Vida'

Más de 4.000 personas mayores de toda España reciben recomendaciones para estar bien hidratados en verano

- **41 centros residenciales participan durante los meses de julio y agosto en esta campaña, cuyo objetivo es concienciar a los mayores y a sus cuidadores de la importancia de ingerir líquidos para evitar la deshidratación en época estival**

Madrid, 29 de julio de 2016.- La Fundación Edad&Vida organiza durante los meses de julio y agosto la séptima edición de la '**Campaña de Hidratación Edad&Vida**', una iniciativa por la que **más de 4.000 personas mayores recibirán recomendaciones generales para estar adecuadamente hidratados en verano.**

El objetivo de esta iniciativa es concienciar a las personas mayores y a sus cuidadores de la importancia de ingerir líquidos para lograr una adecuada hidratación en época estival. Para ello, se ha distribuido un folleto informativo con consejos de hidratación para este colectivo, para que lo puedan leer y tener en cuenta en los centros participantes en la actividad formativa.

En total, **41 centros residenciales de toda España** participan en esta campaña, que recibirán 18.000 litros de Aquarius y Aquarius Zero.

Las altas temperaturas y la humedad ambiental elevada pueden contribuir a la deshidratación. Ante esta situación, se hace indispensable seguir unas pautas generales de hidratación, como **beber diariamente entre 6 y 8 vasos de líquido** y consumir ciertos alimentos con alto contenido en agua como frutas y verduras (melón, sandía, naranja, pomelo, uva, zanahoria, pepino, etc.) que ayuden a mantener un adecuado nivel de hidratación. **En el caso de las bebidas, se recomienda leer la información nutricional y la cantidad de azúcares y las calorías que aportan.** Existen bebidas con y sin azúcares y con o sin calorías para poder elegir la que mejor ayude a controlar la ingesta de energía.

Con la edad disminuye la sensación de sed. Este es un problema que, según la Fundación Edad&Vida, se produce por las dificultades de movilidad o por la presencia de otras enfermedades que pueden hacer que las personas mayores beban menos de lo necesario, por lo que se recomienda beber sin esperar a tener sed. Cuando las personas mayores sienten sed es un síntoma de que la deshidratación ya ha comenzado.

Para evitar el riesgo de deshidratación en las personas mayores, se aconseja también ingerir líquidos con un contenido alto en sales minerales, y moderado en azúcares de absorción rápida. Asimismo, se recomienda prescindir de las comidas abundantes y beber líquidos de forma gradual a lo largo del día.

Recomendaciones generales de hidratación para personas mayores:

1. Es recomendable **beber diariamente 6-8 vasos de líquidos** (agua, zumos, lácteos, infusiones y refrescos) y consumir ciertos alimentos con alto contenido en agua que pueden ayudar a mantener un adecuado nivel de hidratación como frutas y verduras (melón, sandía, fresa, pomelo, uva, naranja, zanahoria, pepino, etc.).
2. Es recomendable beber **sin esperar a tener sed**, ya que esta aparece cuando existe cierto grado de deshidratación. Con la edad, además, disminuye la sensación de sed.
3. Se debe beber líquidos de forma gradual, **mayor cantidad por la mañana y a media tarde**, para disminuir la frecuencia de micciones nocturnas. La temperatura del líquido debe estar entre 11°C y 14°C.
4. Es muy aconsejable **beber 1-2 vasos de agua al levantarse**, ya que puede ayudar a la motilidad intestinal.
5. Deben evitarse las comidas abundantes. En cada comida principal **se aconseja tomar un vaso de agua ya que facilita la ingesta de sólidos**. Se deben evitar cantidades superiores porque producen saciedad por llenado gástrico.
6. **Las bebidas con un contenido moderado de azúcares** de absorción rápida contribuyen a asegurar una buena hidratación y los distintos sabores facilitan la ingesta y un adecuado aporte de líquidos.
7. **Ante ciertas situaciones** que pueden favorecer la **deshidratación**, como el calor y humedad ambiental elevada, **se debe beber más cantidad** de líquidos al día.
8. Los síntomas principales de deshidratación son, entre otros: 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.
9. El **médico** deberá conocer los problemas de deglución, los cambios de dieta y la utilización de ciertos medicamentos (diuréticos, laxantes, etc.) de cara a ajustar las **recomendaciones específicas de hidratación**.
10. Sólo se reducirá la ingesta o tipos de líquidos por indicación del médico. Consulte a su médico si presenta insuficiencia cardíaca, renal, hepática, etc.

En este enlace se puede ver la videonoticia de la campaña: <http://bit.ly/2aewIc1>

En materia de nutrición y salud es importante recomendar una dieta variada, moderada y equilibrada, así como un estilo de vida activo y saludable

Participan:



Sobre Fundación Edad&Vida

Es una fundación privada apolítica cuya misión es promover desde las empresas de diversos sectores, en colaboración con instituciones de investigación y formación y organizaciones de personas mayores, la búsqueda de soluciones para la mejora de la calidad de vida de las personas mayores. Su razón de ser es facilitar corresponsabilidad y equilibrio entre el sector público y la iniciativa privada, con el fin de dar respuesta a los retos económicos y sociales del cambio demográfico, actuando desde una perspectiva de eficiencia y sostenibilidad, generando un estado de opinión independiente que facilite la mejora de los comportamientos de todos los actores en el entorno de las personas para cuando sean mayores.

Para más información:

Fundación Edad&Vida

Virginia Carretero; 91 545 01 97 – 667 148 351 / vcarretero@servimedia.net

Eugenia Robreño; 93 488 27 20 – 679 939 021 / erobreno@edad-vida.org