

IX edición de la ‘Campaña de Hidratación Edad&Vida’

5.000 mayores de toda España reciben consejos para mantener una adecuada hidratación

- El **77%** de las personas mayores reconoce que no bebe la cantidad de líquidos que debiera
- Un total de **40 centros residenciales de toda España** participan en esta iniciativa

Madrid, 11 de julio de 2018.- La **Fundación Edad&Vida** organiza durante los meses de julio y agosto la novena edición de su ‘**Campaña de Hidratación**’, una iniciativa por la que un total de **4.898 personas mayores** de toda España **recibirán** recomendaciones generales para estar adecuadamente hidratadas en verano.

En total, **40 centros residenciales de toda España** participan en esta campaña, que recibirán 18.000 litros de Aquarius y Aquarius Zero, y se distribuirá un **folleto informativo** para **concienciar** a este colectivo y al personal que le atiende en los centros residenciales de la importancia que tiene una **correcta hidratación** en esta época del año.

En este sentido, hay que tener en cuenta que los organismos de las personas mayores tienden a perder una proporción de líquido mayor que el resto. Además, según una encuesta realizada por la Fundación Edad & Vida, **un 77% reconoce que no bebe la cantidad que debiera**. Por todo esto, parece claro que la labor de los centros residenciales en esta época del año resulta esencial para mantener en perfectas condiciones el estado de salud de sus mayores.

Ante esta situación, se hace indispensable seguir unas pautas generales para mantener una adecuada hidratación a lo largo del día. Según la European Food Safety Authority (EFSA), la ingesta diaria adecuada de líquidos incluye de forma general **2 litros para las mujeres y 2,5 litros para los hombres**. Además, para la EFSA, el 80% debe de proceder de las bebidas, incluida el agua, y un 20% de los alimentos. También es importante controlar el aporte de azúcar añadido, apostando por las variedades de bajo contenido en azúcar o sin azúcar, y aumentar el consumo de 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.

Tal y como sugiere la “Guía de buenas prácticas clínicas en Geriátrica: alimentación, nutrición e hidratación en adultos y mayores”, de la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología (SEGG), es muy recomendable **comenzar el día con un vaso de agua de 200 ml** para facilitar la motilidad intestinal; aumentar la ingesta de líquidos en ambientes calurosos y antes, durante y después de actividad física, además de elegir las bebidas en función del nivel de actividad física, temperatura ambiental, necesidades fisiológicas y estilo de vida. Otro aspecto destacado es **mantenerlas a temperatura moderada** (entre 8°C y 14°C) para hacerlas más apetecibles y favorecer su toma.

Cuando las personas mayores sienten sed es un síntoma de que su hidratación no es la adecuada. Y es que, con la edad, disminuyen las ganas de beber. 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 ingieran

menos líquido de lo necesario, por lo que se recomienda beber sin esperar a tener sed, **ingerir agua y líquidos de forma gradual a lo largo del día**, entre los que se incluyen también las infusiones, leche, caldos, zumos y néctares de frutas, etcétera; intentando elegir aquellos con el **menor contenido posible de azúcar añadido**.

Para ver la videonoticia de la campaña pinche [AQUÍ](#)

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@ilunion.com

Ángel Quero: 91 545 01 05 / alquero@ilunion.com

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