
LA EDAD DE ORO

IMPORTANCIA DE LA HIDRATACION

Al envejecer, disminuye la proporción de agua en el organismo, por eso, en los mayores el agua representa tan sólo el 60% en hombres y el 50% en mujeres, frente al 80% en la edad infantil y juvenil. Las personas de edad avanzada tienden a beber de forma insuficiente al sentir menos sed. Esto, junto con la presencia de ciertas enfermedades, el consumo de fármacos y las condiciones climáticas adversas, pueden contribuir a su deshidratación.

Por todo ello, nuestros mayores son especialmente sensibles frente a la deshidratación.

Como consecuencia del envejecimiento, los riñones tienen menor capacidad para concentrar la orina, y retener agua en caso de necesidad. Al envejecer los riñones, su capacidad para excretar sodio se ve también limitada. El consumo insuficiente de líquidos también puede ser resultado de

limitaciones, como problemas para deglutir, movilidad reducida o desórdenes de comunicación y comprensión. Factores relacionados con ciertas enfermedades, como la incontinencia urinaria, pueden aumentar las pérdidas de agua.



ALGUNAS ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR EL CONSUMO DE FLUIDOS

Ofrezca fluidos a lo largo del día. Asegúrese de que

Prescriba y asegure que hay un consumo mínimo de 1,5 L en períodos en los que el riesgo de deshidratación sea mayor.

Además de los líquidos,

ORDENE LAS
SIGUIENTES
PALABRAS

TASTOR

TEPASLES

EL APORTE DE LIQUIDO PROVIENE DE:	LA PERDIDA DE LIQUIDOS SE PRODUCE A TRAVES DE
El consumo de líquido (agua potable, agua contenida en preparaciones como sopas y bebida láctea entre otras)	La piel (sudoración y fiebre)
El agua de los alimentos	La respiración (enfermedades respiratorias y esfuerzo físico)
El agua generada en los procesos metabólicos	Vía gastrointestinal (vía fecal y diarreas)
	Vía renal (orina)
	El uso de medicamentos produce efectos adversos que alteran la sensación de sed promueven la diuresis favoreciendo así una deshidratación.

RESPUESTAS:
TORTA, FARTALETAS,
PASTILES, KUCHENES,
MERENGUES, LICUUMA,
BISCOCHOS, CREMA