

DESHIDRATACIÓN

en los adultos mayores

Síntomas

- Sed excesiva
- Necesidad de orinar menos frecuente
- Disminución de orina y/o color oscuro en la orina
- Sequedad de la piel
- Fatiga
- Mareos
- Confusión
- Pérdida de peso
- Dolor de cabeza
- Calambres musculares

Factores de riesgo

- Reducción de la reserva de líquidos del cuerpo
- Pérdida de la sensación de sed
- Limitaciones de movilidad
- Deterioro cognitivo
- Medicamentos diuréticos, corticoides, antidiabéticos, antidepresivos, antihipertensivos entre otros
- Enfermedades crónicas como la diabetes, fibrosis quística, nefropatía, entre otras

Prevención

- Tome 2 a 2.5 litros de líquidos diarios con y entre cada comida
 - Puede combinar agua con jugos de frutas
 - Tenga una botella de agua cerca
- Coma 2 a 3 frutas diarias
- Evite alimentos muy salados, grasosos o secos
- Si sufre de incontinencia urinaria utilice pañales o toallas íntimas

¿Qué es la deshidratación?

Ocurre cuando el cuerpo no tiene suficiente agua para llevar a cabo funciones normales.

Durante el verano

Los adultos mayores presentan mayor riesgo de sufrir de un golpe de calor, lo que puede causar fallo de múltiples órganos. Para evitar esto:

- Tome más agua de la que cree que necesita
- Manténgase en un lugar fresco
- Coma frutas con alto contenido de agua (e.g. melón)
- Evite comer comida en exceso

Haga click en los siguientes enlaces para descubrir más información

