

# LA HIDRATACIÓN EN LAS PERSONAS MAYORES

DR I. RUIPÉREZ  
SERVICIO DE GERIATRÍA  
HOSPITAL CENTRAL DE LA CRUZ ROJA DE MADRID

ZARAGOZA, 10 DE JULIO DE 2008

# ENVEJECIMIENTO

- EDAD = CAMBIAR.
- EDAD = MENOR CAPACIDAD DE RESPUESTA.
- OBJETIVOS:
  1. NO ACELERAR LOS CAMBIOS.
  2. ADAPTARSE A LOS CAMBIOS.

# CAMBIOS E HIDRATACIÓN

- Menor % de agua en la composición corporal:
  - 60 % a los 20 años.
  - 45 % a los 80 años.
  - Más pérdida en mujeres.
- Menor capacidad para retener agua.
- Menor sensación de sed.

# ALGUNOS TIENEN MÁS RIESGO

- Dificultades para proporcionarse líquido.
- Consumo de medicamentos.
- Enfermedades.
- Pérdidas involuntarias de orina.

# CONSECUENCIAS POR UNA HIDRATACIÓN INADECUADA

- DESHIDRATACIÓN.
- GOLPE DE CALOR.
- HIPERHIDRATACIÓN.

# HIPERHIDRATACIÓN

- Grupos de riesgo: Enf. Cardiacas.  
Insuficiencia renal.
- Causas: Exceso de aporte.  
Exceso de sal.  
Toma de AINEs
- Síntomas: edemas.

# *POR UNA HIDRATACIÓN ADECUADA EN LAS PERSONAS MAYORES*

- Asegurarse el aporte cuando hay sed.
- Aportes periódicos cuando aumentan los requerimientos.
- Diversificar el tipo de líquidos.
- Evitar recomendaciones inapropiadas.