

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.