



reducen la capacidad de comunicación, la medicación que conduce a una pérdida de líquidos, como los diuréticos, laxantes y sedantes, y las patologías agudas como la fiebre o que provoquen dificultades de deglución”, explica el doctor Varela. A todas estas causas hay que sumar dos más, a las que no podemos quitar importancia: el miedo a la incontinencia y el menor consumo de alimentos de las personas mayores: al comer menos, se benefician en menor medida del contenido acuoso ingerido a través de las comidas.

¿Cómo pueden las personas mayores de 60 años conseguir un estado correcto de hidratación? Es necesario informar a esta población sobre la importancia de la hidratación. “Se les debe concienciar de las maneras en que pueden aumentar la ingesta de líquidos, ya sea mediante la variedad de bebidas disponibles o consumiendo alimentos con contenido acuoso, como la verdura fresca, fruta, queso fresco

Bien hidratados a los 60

Cada vez hay un porcentaje más alto de personas mayores, aquellas que tienen más de 60 años, un grupo de edad en el que hay una gran proporción de personas con diabetes. Así, en el año 2050 habrá más personas en esta franja de edad que jóvenes en el mundo. Para garantizar la salud y el bienestar de este grupo de edad, valen las recetas ya conocidas: nutrición de calidad, práctica de ejercicio y algo tan importante como unos adecuados niveles de hidratación. Y es que la deshidratación puede ser la causa de hospitalizaciones, enfermedades e, incluso, muerte, especialmente en las personas más susceptibles. “La ingesta de líquido es crítica para el mantenimiento del volumen vascular, la regulación de la temperatura corporal, la eliminación de desechos del organismo y para el apoyo de la homeostasis celular”, explica el doctor Gregorio Varela Moreiras, catedrático

de Nutrición y Bromatología en la Universidad CEU San Pablo y presidente de la Fundación Española de la Nutrición (FEN).

Una vez entrados en los 60, se presentan una serie de riesgos para una correcta hidratación. Tengamos en cuenta que la sensación de sed disminuye con la edad, por lo que las personas mayores tienden a tomar menos líquidos. También debemos saber que, a más edad, más difícil resulta para la persona la retención de líquidos. “Entre otras causas de deshidratación se incluye la disminución del estado funcional y la movilidad, problemas visuales, confusión y alteraciones cognitivas que

y yogur”, informa el doctor Varela. En esta franja de edad se recomienda beber más a menudo y en cantidades más pequeñas, para así evitar la distensión gástrica que disminuye rápidamente la sensación de sed. Por supuesto, los cuidadores y profesionales sanitarios desempeñan un papel fundamental a la hora de asegurarse de que las personas mayores dependientes estén bien hidratadas. Las personas mayores deben beber agua e ingerir alimentos de forma frecuente, en especial cuando existe un riesgo importante de deshidratación. Conviene recordar que una de las claves para envejecer bien es mantenerse hidratado. ●

Las personas mayores presentan más riesgos de deshidratación, al tener menor sensación de sed y retener líquidos con más dificultad