



SERVICIO
DE EXTENSIÓN
AGRÍCOLA™
UPR - RUM - CCA

CARTA CIRCULAR

NUM. 6-2024

Universidad de Puerto Rico
Recinto Universitario de Mayagüez
Colegio de Ciencias Agrícolas
Servicio de Extensión Agrícola

Dra. Yvonne Laracunte
Especialista en Gerontología
yvonne.laracunte1@upr.edu

1 de octubre de 2024

EDUCADORAS CFC Y ESPECIALISTAS

Hidratación esencial: Cuidando la salud y vitalidad en la tercera edad

Mantenerse hidratado es esencial para la salud. Sin embargo, a pesar de su importancia, muchas personas no ingieren la cantidad de líquidos necesarios. Esto es aún más pronunciado en el caso de los adultos mayores de 60 años, quienes tienen un mayor riesgo de experimentar deshidratación debido a los cambios fisiológicos que ocurren en el cuerpo, el uso de diuréticos o medicamentos que provocan la pérdida de líquidos (National Council on Aging [NCOA], 2024b), así como la disminución de la sensación de sed, la disminución del apetito y alteraciones en la regulación de la temperatura corporal (NCOA, 2024a).

La cantidad de agua necesaria para el cuerpo depende del clima, la ropa, y de la intensidad y duración de la actividad realizada. Las personas que sudan mucho requieren una mayor cantidad de agua en comparación con aquellas que sudan poco, así como las personas que padecen diabetes o enfermedades cardíacas (Asociación Americana del Corazón, 2024). Según Mukherjee et al. (2021) el consumo de dos litros de agua es adecuado, pero no hay consenso sobre el requisito exacto de agua, ya que las necesidades varían dependiendo del clima y los niveles de actividad física.



Publicado para la promoción del trabajo cooperativo de Extensión según lo dispuesto por las leyes del Congreso del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Agrícola, Colegio de Ciencias Agrícolas, Universidad de Puerto Rico.

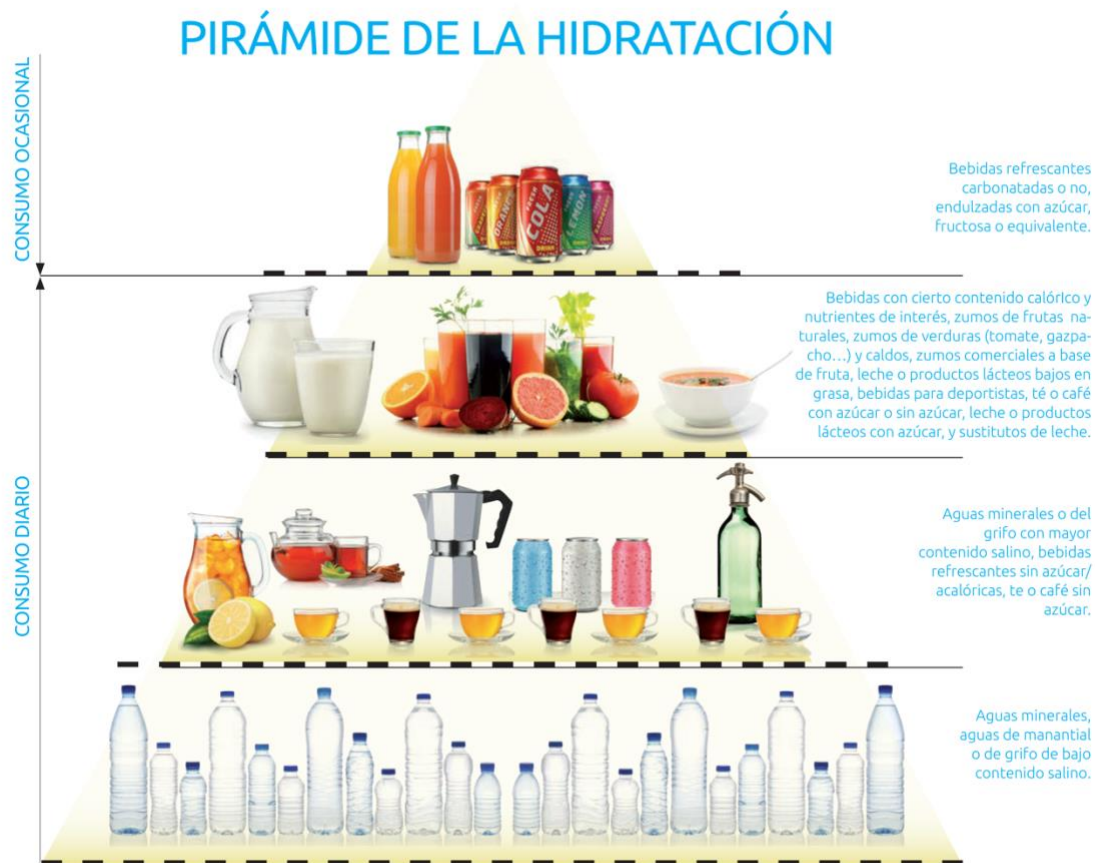
Patrono con Igualdad de Oportunidades en el Empleo - M/M/V/I
Autorizado por la Oficina del Contralor Electoral OCE-SA-2024-02675

Entre los signos y síntomas de deshidratación temprana están la orina de color oscuro, fatiga, debilidad, irritabilidad, mareos, dolor de cabeza, calambres musculares en las piernas y brazos, boca seca, confusión y disminución en la función cognitiva (NCOA, 2024a). La deshidratación severa requiere buscar ayuda médica de inmediato, ya que puede ser potencialmente mortal. Entre los signos y síntomas de la deshidratación severa están: mareos, boca seca, respiración rápida y palpitaciones, orina de color amarillo oscuro y dificultad para orinar (National Council of Aging, 2024b).

Para mantenerse hidratado, es recomendable escoger alimentos con alto contenido de agua, como pepinos, melón, lechuga, fresas, tomates y apio. También es útil consumir sopas, caldos y guisos bajos en sodio, aunque se debe vigilar el consumo de sal. Mantén siempre a la mano botellas de agua y evita o reduce la ingesta de alcohol, ya que es un diurético. Además, se recomienda limitar el consumo de té y café. Si el agua simple no es de tu agrado, puedes añadir rodajas de limón, manzana, pepino o *berries*, así como seleccionar bebidas deportivas bajas en azúcar o batidos nutricionales específicos para adultos mayores. De igual forma, establecer un horario rutinario para beber agua también es útil (NCOA, 2024a).

En el caso de los adultos mayores, se recomienda consumir al menos tres porciones de frutas, una o más raciones de vegetales, y beber agua o líquidos (como jugos de frutas, vegetales, sopas, infusiones y caldos) al menos 6 veces al día, adaptando siempre las cantidades a las preferencias personales y al estado de salud, teniendo en cuenta el valor calórico y el contenido de electrolitos. Para quienes tienen problemas para tragar o falta de apetito, se pueden usar gelatinas, purés y preparaciones blandas. Si rechazan el agua, se pueden utilizar sabores artificiales o naturales para hacerla más atractiva (Aranceta, s.f.)

La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (2018) propuso una pirámide de hidratación saludable que sirve como guía para una ingesta adecuada de agua y líquidos, basada en los criterios de salud de las personas. A continuación, se presenta el gráfico.



Pirámide de la hidratación saludable 2015 (Fuente: modificado de Guía para una hidratación saludable. La Declaración de Zaragoza. SENC, 2008. Rev Esp Nutr Comunitaria 2009;15(1):45-7).

Entre las razones para mantenerse hidratado, según el NCOA (2024b), se incluyen:

Mejorar el rendimiento de la memoria.

La pérdida de un 2% de fluidos en el cuerpo puede provocar pérdida de memoria, afectar el estado de ánimo, la concentración y el tiempo de reacción. Aumentar la ingesta de agua puede beneficiar la cognición, combatir la ansiedad y estabilizar las emociones.

Ayuda a la salud digestiva.

El agua es necesaria para el proceso digestivo. Una ingesta insuficiente puede afectar los movimientos intestinales, provocar inflamación, gases y acidez. El agua ayuda a descomponer la fibra soluble de los alimentos.

Proveer mayor energía.

La deshidratación afecta la circulación, el flujo de oxígeno en el cerebro y hace que el corazón tenga que trabajar más para enviar oxígeno a otras partes del cuerpo. Esto puede causar cansancio, lentitud y disminución de la concentración debido al exceso de gasto energético.

Pérdida y control del peso.

El agua ayuda a mantener la saciedad entre las comidas e incrementar el metabolismo.

Disminuir el dolor en las articulaciones.

El cartílago de las articulaciones contiene un 80% de agua. Por lo tanto, la hidratación ayuda a mantener las articulaciones bien lubricadas, reduce la fricción entre los huesos al crear un amortiguador y provoca movimientos más suaves con menos dolor y molestias.

Regulación de la temperatura.

La deshidratación puede causar un mayor almacenamiento de calor en el cuerpo. Mantenerse hidratado con suficiente agua ayuda a regular la temperatura corporal a través de la sudoración cuando está sobrecalentado durante la actividad, lo que enfría el cuerpo.

Prevención de piedras en el riñón.

Los cálculos renales son cristales que se forman en el tracto urinario. Mantenerse hidratado con suficiente agua ayuda a disminuir la concentración de minerales en la orina y reduce las probabilidades de formación de cálculos renales. Además, el agua ayuda a eliminar bacterias en el tracto urinario y previene infecciones del tracto urinario.

Tener un corazón saludable.

La ingesta insuficiente de agua resulta en una sangre más concentrada, lo que a su vez provoca un desequilibrio de líquidos y electrolitos. Entre ellos se encuentran el sodio y el potasio, electrolitos claves para el funcionamiento del corazón.

Menores dolores de cabeza.

El mantenerse hidratado puede ayudar a tener menos dolores de cabeza.

Mejora la desintoxicación.

La ingesta de agua adecuada ayuda a remover las sustancias nocivas y desechos del cuerpo a través de la orina.

Aranceta (s.f.) describe algunas recomendaciones para mantener una hidratación saludable:

- Ingerir líquidos en cada comida y entre ellas.
- Seleccionar el agua preferiblemente al resto de las bebidas.
- Aumentar el consumo de frutas, vegetales y ensaladas.
- No esperar a tener sed para beber agua.
- Mantener las bebidas a temperatura moderada.
- Elegir las bebidas de acuerdo con la actividad física, estado de salud y estilo de vida.

Mantenerse hidratado es esencial para la salud en la tercera edad, ya que previene problemas cognitivos, digestivos y articulares, entre otros. Adoptar hábitos como beber agua regularmente y consumir alimentos ricos en líquidos es clave para mejorar la vitalidad y el bienestar en esta etapa de la vida.

Recursos adicionales

Beneficios de tomar agua que no te puedes perder. <https://youtu.be/Q9TtdkZ7cnE>

La importancia de consumir agua. https://youtu.be/aRW4o-iDyo0?si=vKtbHOaWv0_FbtCO

Beneficios de beber agua: Cómo hidratarnos bien. <https://youtu.be/15N4192TqkY?si=FhKFXpyC3wCa4HIA>

¿Cuáles son los beneficios de beber agua? - Grupo Esneca. TV. <https://youtu.be/S0s5zSgYyZU?si=hiWccI-MF7JgvNYW>

La importancia de tomar agua en adultos mayores. <https://youtu.be/HLuvJxntkCI?si=T28JzzanK2dONWlV>

Revisada por:
David Padilla Vélez, Ph. D.
Director
Departamento de Educación Agrícola
CCA, RUM, UPR

María Del C. Rodríguez Rodríguez, Ph. D.
Catedrática/ Especialista en Evaluación e Investigación de Campo
Departamento de Educación Agrícola
CCA, RUM, UPR

Referencias

American Heart Association. (22 de enero de 2024). *Staying hydrated, staying healthy*.

<https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/staying-hydrated-staying-healthy>

Aranceta Bartrina, J. (s.f.). Los líquidos y su papel esencial en la alimentación saludable: La hidratación en los mayores. *Guía de buena práctica en geriatría*, 47-55.

https://www.segg.es/media/descargas/Guia_ALIMENTACION_NUTRICION_E_HIDRATAACION.pdf

National Council of Aging. (18 de marzo de 2024a). *How to stay hydrated for better health*.

<https://www.ncoa.org/article/how-to-stay-hydrated-for-better-health/>

National Council of Aging. (16 de enero de 2024b). *10 reasons why hydration is important*.

<https://www.ncoa.org/article/10-reasons-why-hydration-is-important>

Mukherjee, U., Napier, C., & Oldewage-Theron, W. (2021). 'Drink clean, safe water and/or other fluids through-out the day even if you do not feel thirsty': a food-based dietary guideline for the elderly in South Africa. *The South African Journal of Clinical Nutrition*, 34, S9-S14.

<https://doi.org/10.1080/16070658.2021.1947037>

Sociedad Española Nutrición Comunitaria. (s.f). Para conseguir un índice de hidratación adecuado el agua es fundamental, pero existen otras opciones que pueden ser interesantes nutricionalmente. *Hidratación*.

https://cieah.ulpgc.es/wp-content/uploads/2018/08/ESPECIAL_HIDRATAACION_WEB.pdf