



nº 2

2011

Update de Rehidratación

La Sociedad Española de Geriátría y Gerontología (SEGG) elabora el Documento de Consenso "Pautas de hidratación con bebidas con sales minerales para las personas mayores"

El documento tiene como objetivo ser un referente para los profesionales de la salud a la hora de aconsejar sobre los requerimientos de hidratación y sales minerales que puedan ser necesarios en este colectivo para mejorar el nivel de hidratación, reconocer los síntomas relativos a los procesos de deshidratación y prevenir su incidencia en este grupo de población.

Los problemas de movilidad y determinadas situaciones fisiológicas hacen que muchas personas mayores tiendan a beber menos líquido del necesario. Asimismo, con la edad, el mecanismo de termorregulación se ve alterado, lo que provoca una disminución en la sensación de sed, por lo que las personas mayores son más propensas a sufrir las consecuencias de la deshidratación.



Por esa razón, los expertos que han participado en la elaboración de este documento de consenso señalan que las bebidas con un contenido determinado de azúcares y sales minerales, correctamente utilizadas, ayudan tanto en la prevención como en la corrección de los casos leves de deshidratación.

Según señala el **Dr. Jaime Rodríguez Salazar**, vicesecretario de la SEGG y del Servicio de Geriátría del Hospital de Leganés, en Madrid, "la sed es una señal de alarma que nos avisa que hay que beber. No es saludable esperar a tener esa sensación, especialmente en las personas mayores, ya que puede pasar desapercibida; por el contrario, se recomienda beber sin esperar a tener sed".

En ese sentido, el Dr. Rodríguez Salazar comenta que "es recomendable consumir diariamente unos 6-8 vasos de todo tipo de bebidas (agua, café, té, zumos y otras bebidas no carbonatadas, incluidas las bebidas con sales minerales y bebidas gaseosas), así como el agua contenida en los alimentos (que puede suponer el 25% del total). Hay que beber la cantidad recomendada aunque no se tenga sed. En ambientes calurosos es necesario aumentar la cantidad de líquido ingerido".

Asimismo, hay que prestar atención especial a las situaciones que pueden favorecer la deshidratación, como el calor y el clima seco (con baja humedad), la fiebre, las diarreas, los vómitos, el consumo inadecuado de alcohol, etc. "Es aconsejable realizar las actividades físicas fuera de las horas más calurosas del día, sin usar excesivas prendas de abrigo (solo las que permitan una correcta transpiración) ni someterse a una sobreexposición al sol", afirma la **Dra. Ángela Casado**, del Departamento de Medicina Celular y Molecular del Centro de Investigaciones Biológicas del CSIC.

Según el **Dr. Primitivo Ramos Cordero**, presidente de la Sociedad Madrileña de Geriátría y Gerontología, "el agua y otras bebidas con un contenido controlado de azúcares de absorción rápida y sales minerales ayudan a conseguir una buena hidratación". Asimismo, explica el Dr. Ramos Cordero, "en situaciones de deshidratación leve como las mencionadas anteriormente, estas bebidas ayudan a garantizar una rehidratación eficaz. Los distintos sabores, al mejorar la palatabilidad, facilitan la ingesta y un adecuado aporte de líquidos, especialmente en las personas mayores".

Respecto al consumo de ciertos medicamentos (diuréticos, laxantes, etc.), la Dra. Ángela Casado subraya que "puede afectar al estado de hidratación. Es necesario consultar al médico".

Igualmente, si existen problemas de deglución (disfagia), deberán tomarse las medidas necesarias para garantizar una adecuada hidratación, como el uso de espesantes o de presentaciones específicas de líquidos (gelatinas), de forma que se obtenga una textura o densidad homogénea (triturdos, etc.). En estos casos podría ser necesario evitar alimentos con distintas densidades (por ejemplo, la sopa de fideos).

Ante situaciones de actividad física más intensa de lo habitual, el Documento de Consenso establece que la pérdida de agua y sales minerales aumenta, por lo que es necesario reponer líquidos, incluso por encima de los tres litros, en función de la intensidad y duración del ejercicio físico realizado.

"Algunas personas mayores restringen a menudo erróneamente la ingesta de líquidos para evitar la incontinencia urinaria (especialmente en casos de urgencia miccional). Las situaciones más habituales ocurren en horario nocturno (nicturia) y en las salidas fuera del domicilio", concluye el Dr. Rodríguez Salazar.

Publicado con la colaboración de:

AQUARIUS®



ARTÍCULO DE OPINIÓN

Hidratación para la salud



La hidratación es esencial para el buen funcionamiento del organismo, puesto que resulta determinante para transportar nutrientes y metabolitos, mantener la estructura de las células, estabilizar el volumen plasmático, eliminar toxinas, hacer la digestión, respirar o regular la temperatura corporal. Para un buen estado de salud es necesario reponer todo el líquido que se pierde, siendo indispensable garantizar una correcta hidratación.

Se recomienda una ingesta media de 2 a 2,5 litros de líquidos al día. Se calcula que, del total del agua necesaria, un 20-25% proviene de los alimentos (frutas y hortalizas) y un 75-80% de las bebidas (agua, café, té, zumos, y otras bebidas no carbonatadas, incluidas las bebidas con sales minerales y bebidas gaseosas).

Y es que la mínima deshidratación puede acarrear consecuencias fisiológicas que se traducen en una disminución del rendimiento físico. En este sentido, las bebidas con sales minerales pueden aportar beneficios de interés para la salud, especialmente cuando se desarrolla una actividad física.

Este tipo de bebidas se asocia a su capacidad para mejorar la rehidratación. Incluyen en su composición sodio (normalmente en forma de cloruro de sodio o citrato sódico), azúcares y, habitualmente, potasio y otros minerales. Las bebidas que contienen sales minerales, además de una determinada cantidad de azúcares, refuerzan la absorción del agua y reducen la sensación de sed.

La ingesta de bebidas con sales minerales podría incluso ayudar a las personas que sufren de indigestión. Hay estudios que demuestran que el agua mineral, rica en este tipo de sales, estimula la evacuación gástrica en sujetos sanos y también en personas con vaciamiento entérico, además de mejorar la motilidad de otros segmentos del intestino. El consumo regular de bebidas ricas en sales minerales podría favorecer el proceso de la digestión.

Prof. Mª José Devesa,
Profesora Asociada de Medicina.
Servicio de Aparato Digestivo,
Hospital Clínico Universitario San Carlos, Madrid.

III Jornada Aquarius de Formación en Gastroenterología, dirigida a médicos internos residentes (mires)

Aquarius realiza, por tercer año consecutivo, un encuentro dirigido a un gran número de médicos residentes para ampliar sus conocimientos sobre los últimos estudios realizados en el ámbito de la Gastroenterología.

Alrededor de un centenar de mires de hospitales universitarios de Andalucía, Extremadura y Ciudad Real se han dado cita en la **III Jornada Aquarius de Formación en Gastroenterología**, coordinada por el Prof. Manuel DíazRubio, Jefe de Medicina y Director del Servicio de Aparato Digestivo del Hospital Clínico Universitario San Carlos, Madrid, y Presidente de la Real Academia Nacional de Medicina, y organizada por la marca Aquarius, de Coca-Cola Iberia.

El encuentro, que se ha consolidado como una cita anual, responde al compromiso e interés de Aquarius de colaborar en la formación continua de los mires de esta especialidad por todo el país.

Este año, la Jornada contó con la destacada intervención de Rosario Cuomo, Profesor Asociado de Gastroenterología del Departamento de Medicina Clínica y Experimental de la Escuela de Medicina del Hospital Universitario Federico II de Nápoles, Italia, que habló sobre los efectos de las bebidas carbonatadas y aportó datos de máximo interés, como que su consumo influye en el gusto y contribuye a la creación de saliva. Afirmó también que "el dióxido de carbono provoca un aumento leve de la acidez estomacal que podría mejorar el proceso digestivo, mediante la mera visualización de las burbujas de los refrescos carbónicos y su posterior ingesta".

Asimismo, el Dr. Javier de Teresa, Jefe del Servicio de Aparato Digestivo del Hospital Universitario Virgen de las Nieves de Granada, explicó que la investigación sobre la hemorragia digestiva alta (HDA) por úlcera estomacal se centra en la prevención con fármacos menos gastrolesivos o con

una protección gástrica más eficiente y métodos endoscópicos más eficaces".

El Dr. Juan Manuel Ferrerías, Jefe del Servicio de Aparato Digestivo del Hospital Virgen de la Macarena de Sevilla, expuso cómo la cápsula endoscópica colónica (PillCam Colon) ofrece imágenes en alta resolución de la mucosa del colon, de forma directa y no invasiva.

La Prof. Mª José Devesa, del Servicio de Aparato Digestivo del Hospital Clínico Universitario San Carlos de Madrid, explicó que la importancia de la detección precoz de la hepatitis C radica en la posibilidad de evitar la aparición a largo plazo de las complicaciones más temidas de la enfermedad: la cirrosis y el carcinoma hepatocelular.

A continuación, el Dr. Rafael Urrialde, director de marketing de salud de Coca-Cola Iberia, señaló que "es importante beber líquidos de forma continuada y, en caso de realizar alguna actividad física, es imprescindible que también contengan sales minerales que, junto con un determinado aporte de azúcares, contribuyen a la absorción del líquido y ayudan a reponer las sales minerales que se pierden a través del sudor".

El Prof. Manuel DíazRubio cerró la jornada señalando que la obesidad se ha convertido en un problema de salud mundial. "Tanto esta como la enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE) afectan considerablemente a la calidad de vida. Se trata de enfermedades relacionadas. La prevalencia de ERGE es considerablemente mayor en la población obesa", concluyó el Prof. DíazRubio.

¿SABÍAS QUE...?

- Las personas mayores presentan una disminución de la sensación de sed. Para evitar su deshidratación es mejor ofrecer bebidas continuamente durante el día, con una mayor cantidad por la mañana y a mediodía para disminuir la frecuencia de las micciones nocturnas.
- Se recomienda beber diariamente 6-8 vasos de todo tipo de bebidas (agua, café, té, zumos y otras bebidas no carbonatadas, incluidas las bebidas con sales minerales y bebidas gaseosas) y consumir ciertos alimentos con alto contenido en agua que pueden ayudar a mantener un adecuado nivel de hidratación, como frutas y verduras (melón, sandía, fresa, pomelo, uva, naranja, pepino, etc.).
- Las bebidas con un contenido moderado de azúcares de absorción rápida y sales minerales contribuyen a asegurar una buena hidratación, y los distintos sabores facilitan la ingesta y un adecuado aporte de líquidos.

Fuente: "Recomendaciones generales de hidratación para personas mayores" de la Fundación Edad & Vida. Instituto para la mejora, promoción e innovación de la calidad de vida de las personas mayores. Estas recomendaciones están basadas en el Documento de Consenso "Pautas de hidratación con bebidas con sales minerales para las personas mayores" elaborado por la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología (SEGG).

Publicado con la colaboración de:



Sus datos personales forman parte de una base de datos de profesionales de la salud, propiedad de Coca-Cola España (Compañía de Servicios de Bebidas Refrescantes, S.L. C/ Ribera de Loira, 20-22. 28042 Madrid), donde puede dirigirse para solicitar información, rectificación, oposición o cancelación de sus datos, mediante el envío de una carta a la dirección antes citada, junto con una copia de su D.N.I. fotocopiado por las dos caras, o el pasaporte, con la referencia: "Protección de Datos/Alt. Departamento de Asuntos Científicos y Normativos".