



LA IMPORTANCIA DE CONSUMIR AGUA

1. PERSONAS HIDRATADAS

Tomar agua para mantener nuestros cuerpos hidratados es fundamental para la adecuada función de nuestro organismo. De hecho, la mayor parte de nuestro cuerpo está compuesto por agua (aproximadamente dos tercios). Con el envejecimiento, la cantidad de agua en el cuerpo de las personas va disminuyendo.

Esta reducción que es normal en las personas mayores hace que ellas tengan "menos reserva de agua" y que sean más propensas a la deshidratación y sus negativas consecuencias. Por otro lado, con el paso de los años se puede ir perdiendo la sensación de sed lo que predispone a las personas mayores a un mayor riesgo de deshidratación por poca ingesta de agua.

2. ¿CUÁNTA AGUA DEBE TOMAR UNA PERSONA?

No todas las personas requieren ingerir la misma cantidad de agua, incluso una misma persona puede variar sus requerimientos de agua según la cantidad de ejercicio que esté realizando, la temperatura ambiental donde esté y los alimentos que esté consumiendo. En términos generales, se ha estimado que una persona debería consumir aproximadamente 30 a 35 ml de agua por

kilo de peso corporal al día. Es decir, una persona que pesa 65 kilos debería tomar al menos 2 litros de agua al día y una que pesa 70 kilos 2.5 litros.



Por otro lado, se debe tener en cuenta que existen algunas patologías cardíacas, renales y hepáticas, entre otras, que requieren restringir el consumo diario de agua. En estos casos, es muy importante aclarar con su médico geriatra o su médico tratante cuál es la cantidad de agua que debe consumir para evitar excesos y deshidratación. A pesar que en algunas ocasiones puede ser necesaria la restricción de agua, es muy poco probable que la persona requiera menos de 1.5 litros de agua al día.



3. ¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS DE UNA INADECUADA INGESTA DE AGUA (DESHIDRATACIÓN)?

Como se menciona inicialmente, el agua es fundamental para prácticamente todos los procesos fisiológicos que ocurren en nuestros organismos. Sin embargo, hay algunos sistemas que se ven con mayor frecuencia alterados en las personas mayores por una inadecuada ingesta de agua.

A) BAJAS DE PRESIÓN, MAREOS Y CAÍDAS:

Bajas de presión, mareos y caídas: cuando se consume poco agua, la presión en los vasos sanguíneos (arterias y venas) puede bajar mucho lo que puede provocar que llegue poca sangre a algunos órganos como el cerebro. Esto trae como consecuencia que la persona mayor sienta inestabilidad y mareos, por ejemplo al levantarse de una silla o de la cama. Cuando la presión de los vasos sanguíneos baja mucho, pueden haber incluso desmayos (pérdida de conciencia) y caídas, las cuales que pueden traer graves consecuencias.

B) SISTEMA RENAL:

Los riñones son probablemente los órganos que más se afectan cuando las personas mayores están deshidratadas.

Es frecuente observar algunas personas con insuficiencia renal aguda (falla renal) secundario a deshidratación importante. Muchas veces esta insuficiencia renal aguda es reversible con una adecuada ingesta de agua por vía oral o con hidratación endovenosa en los casos más severos. En algunos casos de deshidratación mantenida y profunda, el daño renal puede ser irreversible y terminar incluso en una insuficiencia renal crónica.

C) ABSORCIÓN DE NUTRIENTES Y DEPOSICIONES:

La ingesta de agua es muy importante también en el sistema digestivo. El agua es necesaria para poder absorber adecuadamente los nutrientes de la dieta a lo largo del intestino. Por otro lado, una adecuada ingesta de agua es fundamental para lograr formar deposiciones (heces) blandas y con la frecuencia adecuada. Muchas personas mayores sufren de constipación (deposiciones duras con paso lento o doloroso por el ano) secundario a la poca ingesta de agua, lo que puede ser fácilmente corregible.

Consulte con su geriatra para evaluar la mejor estrategia que esté acorde con su persona.



22 67 67 000



DoctorJuanRodriguez



jcrodriguez@med.puc.cl



UcChristus.cl



DrJuanRodriguez.com