



7 CONSEJOS PARA EL ADECUADO CONSUMO DE AGUA

1. CUANTIFICAR EL CONSUMO DE AGUA

Es importante tratar de cuantificar la cantidad de agua que se está tomado. Una forma de hacerlo es contar la cantidad de vasos de agua que se toman en el día.

Por ejemplo, una persona de 65 kilos que requiere 2 litros de agua debería tomar aproximadamente 8 vasos de agua y una persona de 75 kilos que requiere 2.5 litros de agua debería tomar aproximadamente 10 vasos de agua al día.

Otra forma de cuantificar la ingesta de agua es llenar una botella o jarro de 2 litros de agua y tomar la totalidad del agua a lo largo del día.

2. BEBER AGUA PESE A NO TENER SED

Debemos recordar que la sensación de sed está disminuida en las personas mayores, por lo tanto, se debe completar la ingesta total de agua a pesar de no tener sed.

3. DIVIDIR LA CANTIDAD DE AGUA

Se recomienda tomar la totalidad del agua de forma fraccionada a lo largo del día.

4. DETERMINAR HORARIOS MÁXIMOS

Para las personas que se levantan una o más veces orinar en la noche, es aconsejable que terminen la ingesta total de agua al menos dos horas antes de la hora de dormir, para así evitar interrumpir mucho el sueño.



5. ES POSIBLE SABORIZAR EL AGUA

Para estimular el consumo de agua, se pueden usar hierbas como menta, manzanilla u otros saborizantes naturales como limón, jengibre, pepino, etc.





Es preferible evitar endulzar el agua con azúcar refinada (azúcar de mesa) por sus negativos efectos en la salud.

6. VIGILAR EL CONSUMO DE AGUA DE LAS PERSONAS MAYORE Y/O NIÑOS

Algunas personas mayores con deterioro cognitivo, fallas de memoria o problemas físicos tendrán dificultades para hidratarse o tendrán poco acceso al agua de forma independiente.

Los familiares o cuidadores de estas personas y/o niños se deben encargar de ofrecerles agua constantemente y asegurar una adecuada ingesta.

Consulte con su geriatra y/o su nutricionista para evaluar la mejor estrategia que esté acorde con su persona.



22 67 67 000



DoctorJuanRodriguez



jcrodriguez@med.puc.cl



UcChristus.cl



DrJuanRodriguez.com