



## Salud

# Hidratemos a los adultos mayores

La deshidratación es uno de los problemas de salud más frecuentes en los adultos mayores y puede tener graves consecuencias.

Con el paso de los años, el cuerpo experimenta cambios que afectan la manera en que regula los líquidos. En los adultos mayores, la sensación de sed se reduce, lo que aumenta el riesgo de deshidratación. Este problema, que a veces pasa desapercibido, puede provocar desde fatiga y confusión hasta complicaciones graves como infecciones urinarias o problemas renales. Por ello, es fundamental promover una correcta ingesta de líquidos como parte del cuidado diario de las personas mayores.

1. Reconocer que la sensación de sed disminuye con la edad  
Las personas mayores suelen sentir menos sed, aunque su cuerpo necesite agua. Es importante que familiares y cuidadores fomenten la ingesta de líquidos de manera regular, sin esperar a que aparezca la sensación de sed.

2. Incorporar agua en diferentes formatos  
Además de agua pura, se pueden ofrecer infusiones suaves, sopas, jugos naturales o frutas con alto contenido de agua como sandía, melón o naranjas. Esto ayuda a que la hidratación sea variada y más atractiva.

3. Establecer horarios de hidratación  
Un buen hábito es organizar un calendario de ingestas de líquidos a lo largo del día. Por ejemplo, un vaso de agua al despertar, antes de cada comida y antes de dormir. Esto evita que pasen muchas horas sin beber.

4. Vigilar los signos de deshidratación  
Boca seca, piel poco elástica, orina concentrada o mareos son señales de alerta. Ante estos síntomas, es importante actuar rápidamente y consultar a un profesional de la salud.

5. Considerar las condiciones de salud y medicamentos  
Algunos tratamientos médicos pueden aumentar la pérdida de líquidos o la necesidad de agua. Por eso, es recomendable consultar con el médico para ajustar la ingesta de líquidos a cada caso.

La hidratación en los adultos mayores es un aspecto fundamental para su bienestar general y calidad de vida. Adoptar medidas simples como ofrecer líquidos con frecuencia, variar las formas de hidratación y estar atentos a posibles signos de deshidratación puede marcar una gran diferencia. Un adulto mayor correctamente hidratado tendrá más energía, mejor función cognitiva y un sistema inmunológico más fuerte.