

GUÍA DE HIDRATACIÓN Y BIENESTAR EN LAS PERSONAS MAYORES

✓ **La elección de las bebidas debe adaptarse al nivel de actividad física**, la temperatura ambiental, las necesidades fisiológicas y el estilo de vida, **personalizando siempre cada caso**.

Asimismo, es importante **incrementar la ingesta de líquidos** en situaciones como **ambientes calurosos, ejercicio físico, sudoración o fiebre**.

✓ **También contribuyen al balance hídrico otras bebidas como infusiones frías o calientes, aguas saborizadas con fruta o hierbas aromáticas, caldos, leche, zumos y néctares de frutas**. No obstante, aunque se elijan **versiones sin azúcares añadidos**, tanto la leche como especialmente los zumos y néctares contienen azúcares de forma natural, **lo que debe tenerse en cuenta, en particular en personas con diabetes**.

Las recomendaciones revisadas por el Colegio de Dietistas-
Nutricionistas de Cataluña (CODINUCAT)



Fundación Edad&Vida

<https://www.edad-vida.org/>

Recomendaciones prácticas para
mantener una correcta hidratación
y favorecer la salud.

LA IMPORTANCIA DE MANTENERSE HIDRATADO:

Se **recomienda una hidratación diaria, distribuida a lo largo del día**, de aproximadamente:

- 💧 2 litros al día en mujeres
- 💧 2,5 litros al día en hombres

El 80% procede de las bebidas (incluida el agua) y el 20% de los alimentos. **En el caso de las bebidas, se recomienda controlar el azúcar añadido.**

En **personas mayores**, el mecanismo de la **sed puede ser menos eficaz, lo que aumenta el riesgo de una ingesta insuficiente de líquidos.**

No conviene esperar a tener mucha sed para beber, porque la sed puede aparecer cuando ya hay cierta pérdida de agua; **por eso es útil beber de forma regular y tener agua disponible.**

✓ **Además, pueden aparecer dificultades para tragar (disfagia)** incrementando de forma significativa el riesgo de deshidratación, **hasta un 75-80% de los casos.**

✓ **Por ello, es importante ofrecer alternativas variadas y adaptadas que faciliten la hidratación, ajustando la textura y viscosidad, como las bebidas espesadas, algunas saborizadas o las aguas gelificadas**, para favorecer la hidratación y garantizar que esta sea segura y eficaz.

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS PARA EL DÍA A DÍA:

Se recomienda **comenzar el día con la ingesta de líquidos al levantarse: 300-400ml** en ayunas (lo que equivaldría a un vaso de agua).

Esta acción favorece a la **motilidad intestinal** y ayuda a prevenir el **estreñimiento**.

✓ **Mantener las bebidas a temperatura moderada (entre 12 °C y 14 °C) puede hacerlas más agradables y facilitar su consumo.** En verano refrigerar las aguas gelificadas ayuda a la aceptación hacia las personas que lo requieren.

Los sabores estimulantes, como el limón o la lima, pueden aumentar la apetencia y resultar útiles en casos de menor capacidad deglutoria, estimulando el **reflejo de deglución**, siempre que la persona tolere bien la acidez de estos cítricos.

En épocas de calor, es especialmente recomendable **aumentar el consumo de frutas, verduras y hortalizas de temporada**, que contribuyen de forma significativa a la hidratación. Puede ser por ejemplo en forma de **ensaladas, cremas frías o gazpachos, fruta fresca o en batidos caseros.**