

tanto las personas mayores de hoy como

director ejecutivo, Fundación Amanoz

FUNDACIÓN AMANÓZ

COLUMNA

Luz Ortiz Roa, docente de Nutrición y Dietética
de la Universidad Santo Tomás Sede Puerto Montt

Hidratación en mayores, desafío en la nutrición

Sabemos, que, por un proceso biológico normal, las personas mayores van perdiendo grandes cantidades de agua, pero ¿qué hacemos al respecto? Una hidratación correcta contribuye a varios procesos y funciones en nuestro organismo. Sin embargo, en este grupo etario la hidratación no siempre está bien regulada, lo cual no se reconoce y se aborda de manera muchas veces inadecuada. Considerando además que tienen muchas características que los hacen propensos a la deshidratación, especialmente aquellos con múltiples enfermedades crónicas.

En condiciones normales, el agua corporal total se mantiene en un equilibrio dinámico, que se regula dentro del 0,2% del peso corporal durante un período de 24 horas. El contenido de agua varía entre los individuos con numerosos factores que incluyen la edad, el sexo, la composición corporal y diversas afecciones médicas. Por ejemplo, el agua suele representar alrededor del 75%

del peso corporal de un bebé, a diferencia del 50-60% en las personas mayores.

Se estima que los aportes totales de agua consideran tres ingresos: agua potable, aguas preparadas y alimentos. Además, el agua también puede generarse de forma endógena mediante la oxidación de macronutrientes, es decir, de manera interna en nuestro organismo por procesos biológicos. Y, una pequeña cantidad se absorbe por vía transcutánea y respiratoria. Mencionado esto, es importante entonces saber cuánto es lo que se debe consumir de agua. La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) recomienda una ingesta adecuada de agua de 2,0 litros/día para mujeres y 2,5 litros/día para hombres. Sin embargo, las necesidades individuales de líquidos son muy variables y tienen en cuenta el ejercicio, el entorno y las comorbilidades. Es posible que se necesite una ingesta adicional de agua a temperaturas más altas, durante una mayor actividad física o debido a pérdi-

das excesivas de líquidos (fiebre, diarrea y vómitos). Por el contrario, en casos de insuficiencia cardíaca, disfunción renal o enfermedades hepáticas graves, las personas mayores con retención de agua corporal, deben restringir la ingesta de líquidos. En cuanto a la elección de bebidas, la guía Espen recomienda que puedan consumir líquidos según sus preferencias e indicaciones nutricionales correspondientes, como por ejemplo té, infusiones de hierbas, aguas de cocción de frutas y mate, a excepción este último en personas mayores que estén diagnosticados con hipertensión arterial. Para el manejo de la deshidratación por ingesta baja, primero debemos evitar que esto suceda y motivar a nuestras personas mayores a beber más líquidos según prefieran. Es de fundamental importancia determinar las necesidades de agua "reales" y las recomendaciones individualizadas para personas mayores.