

---

CAROLINA NÚÑEZ RUIZ,  
ENFERMERA Y ACADÉMICA U. CENTRAL

## Hidratación en personas mayores

Llegó el verano y las altas temperaturas representan un desafío significativo para la salud, especialmente para las personas mayores, quienes son más vulnerables a los efectos del calor extremo. A lo largo del envejecimiento, el cuerpo experimenta una serie de cambios que afectan tanto la regulación de la temperatura como la percepción de sed.

Estos factores, combinados con la incidencia de enfermedades crónicas y el uso de medicamentos, pueden aumentar el riesgo de deshidratación y complicaciones relacionadas durante una ola de calor. Por ello, es esencial que tanto los profesionales de la salud como los cuidadores fomenten la hidratación en este grupo etario, promoviendo el autocuidado y respetando su autonomía.

El proceso de envejecimiento afecta la capacidad del cuerpo para regular la temperatura. Con el paso de los años, el hipotálamo, encargado de regular la temperatura corporal, presenta una disminución en su capacidad de adaptación a las variaciones térmicas. Además, la sensación de sed se ve reducida, lo que puede hacer que la persona mayor no sienta la necesidad de beber agua, aunque su cuerpo lo necesite.

La deshidratación en personas mayores es un problema que se presenta durante las olas de calor y que puede tener consecuencias graves si no se trata a tiempo. Uno de los mayores riesgos asociados con la deshidratación es el efecto negativo sobre las funciones cognitivas y físicas. En casos leves, los síntomas pueden incluir fatiga, mareos, dolores de cabeza y falta de concentración. Sin embargo, si la deshidratación empeora, pueden surgir problemas más serios, como confusión mental, desmayos y, en situaciones extremas, la hospitalización.

Es importante destacar que ciertos medicamentos, como los diuréticos y los antihipertensivos, son comunes en el tratamiento de enfermedades crónicas en personas mayores. Estos medicamentos pueden aumentar la eliminación de líquidos o agravar el estado de deshidratación.

Promover una adecuada hidratación en personas mayores debe ser una prioridad, pero siempre respetando su autonomía y empoderándolas con información que les permita tomar decisiones informadas sobre su bienestar. A menudo, las personas mayores no sienten sed, por lo que es fundamental que tanto cuidadores como familiares fomenten el consumo regular de líquidos, independientemente de la sensación de sed. Esto puede lograrse estableciendo una rutina que incluya tomar pequeños sorbos de agua durante el día y ofreciendo líquidos de manera constante en las comidas y entre ellas.

El respeto por la autonomía de las personas mayores implica proporcionarles las herramientas necesarias para cuidar de su salud, especialmente durante situaciones de riesgo como las olas de calor. A través de la información y el apoyo adecuado, es posible prevenir los efectos negativos de la deshidratación y el calor extremo, mejorando la calidad de vida y promoviendo la salud a largo plazo. La hidratación no solo es esencial para el bienestar físico, sino que también es un componente clave del autocuidado, permitiendo a las personas mayores mantener su independencia y control sobre su salud.