

ENFOQUE

Verano e hidratación en las personas mayores

GISELA DEL PILAR PINTO

Nutricionista
Hogar Juan Pablo II, Arauco
Fundación las Rosas



El verano trae consigo días soleados y temperaturas elevadas, lo que puede convertirse en un desafío importante para la salud de las personas mayores. Con el aumento del calor, el riesgo de deshidratación crece significativamente, lo que puede derivar en complicaciones como fatiga, fiebre, dolores de cabeza, náuseas, infecciones urinarias e incluso, en casos más graves, pérdida de consciencia y convulsiones.

Las personas mayores son especialmente vulnerables a la deshidra-

tación debido a diversos factores. Con el envejecimiento, la capacidad del cuerpo para conservar agua disminuye, los riñones pierden eficiencia y ciertos medicamentos, como diuréticos o laxantes, pueden incrementar la pérdida de líquidos. Además, el deterioro cognitivo puede reducir la sensación de sed y la capacidad de expresarla, haciendo que algunos olviden hidratarse o enfrenten dificultades para tragar líquidos.

Para mitigar estos riesgos, es fundamental adoptar estrategias efecti-

vas de hidratación. Una de las recomendaciones más importantes es asegurar una ingesta adecuada de agua a lo largo del día, procurando consumir al menos ocho vasos diarios. Un método práctico para lograrlo es llenar una botella de dos litros en la mañana y distribuir su consumo de manera gradual, estableciendo alarmas cada 90 minutos como recordatorio. Para quienes encuentran difícil beber agua pura, una alternativa es saborizarla con rodajas de limón, naranja o hierbas como menta y toronjil, lo que puede hacer más agradable su consumo.

Además del agua, existen otras maneras de mantener el cuerpo hidratado. Incorporar en la dieta alimentos ricos en agua, como sandía, melón, naranja, pepino, lechuga y tomate, es una excelente opción para complementar la hidratación. También es recomendable mantener el consumo de caldos y sopas, que además de aportar líquidos, proporcionan nutrientes esenciales para el organismo. Sin embargo, no solo basta con asegurarse de la ingesta de

líquidos, sino que también es fundamental estar atentos a los signos de deshidratación o agotamiento por calor. Mareos, confusión, piel caliente y seca, náuseas o ausencia de sudoración son señales de alerta que requieren atención médica inmediata.

Otro aspecto clave en la prevención de la deshidratación es evitar la soledad de las personas mayores en días de calor extremo. Asegurar que cuenten con apoyo y supervisión en estas situaciones es crucial para evitar problemas de salud. En

D aquellos casos donde existan dificultades para tragar líquidos, se recomienda utilizar espesantes comerciales o naturales, como chuño o jaleas, que pueden facilitar su ingesta sin comprometer la hidratación.

Adoptar estas medidas puede marcar una gran diferencia en la salud y el bienestar de las personas mayores durante el verano. La prevención es la clave para que puedan disfrutar de esta temporada con seguridad y comodidad, sin exponerse a los riesgos que el calor y la deshidratación pueden traer consigo.