

# Extensión Cooperativa

*Traemos la Universidad a Usted*

---

**Fact Sheet-00-14**

## **AGUA: FUENTE DE VIDA** *Una Serie de Buena Salud para los Ancianos*



**Preparado por: Claudia C. Collins, Ph.D.**

*Extensión Cooperativa de la Universidad de Nevada*

El agua es la sustancia singular más abundante en el cuerpo humano (del 50% al 75%) y no podemos vivir sin ella. Todas las células del cuerpo, los tejidos, los órganos y prácticamente todos los procedimientos para el mantenimiento de vida en el cuerpo requieren agua. Aunque el agua es muy importante para la salud, muchas veces cuando nos ponemos a dieta, pasamos por alto este líquido tan vital—y con graves consecuencias que ponen en peligro la vida de las personas ancianas.

### **1. ¿Por qué es importante el agua?**

- El agua ayuda a controlar la temperatura del cuerpo.
  - El sudor nos mantiene frescos cuando hace calor y evita el agotamiento por causa del calor.
  - El agua actúa como insuladora y ayuda a combatir las temperaturas frías.

- El agua transporta nutrientes a las células del cuerpo y se lleva el desperdicio.
- El agua ayuda la digestión y el movimiento intestinal.
- El agua mantiene húmeda la boca, la nariz y la piel.
- El agua mantiene el volumen necesario de sangre.
- El agua mantiene el sistema urinario limpio. Esto es de gran importancia para evitar las infecciones del sistema urinario. Las infecciones del sistema urinario pueden llegar a ser muy graves—y hasta mortal—en una persona de edad.

## 2. ¿Qué pasa cuando no se toma suficiente agua?

El no tomar suficiente líquido y/o alimentos que contengan agua puede resultar en la deshidratación. La deshidratación es una condición médica bastante grave y frecuentemente requiere hospitalización.

- La primera señal de deshidratación es casi siempre la sed, cual generalmente ocurre cuando ya hay el 1% ó 2% de pérdida de agua en el cuerpo. Pero muchos ancianos tienen el sentido de la sed reducido, lo cual causa que se deshidraten sin darse cuenta y sin sentir sed.
- Otra manera fácil de identificar si hay deshidratación es el color de la orina. Debe de ser cristalina o de un amarillo pálido. Una orina oscura puede ser indicación de que no se está tomando suficiente líquido.

Otros síntomas incluyen:

- boca seca, piel seca y enrojecida (una piel que cuando se le pellizca suavemente y se suelta, no se recupera rápidamente), dolor de cabeza, fatiga e impedimento físico
- aumento en la temperatura del cuerpo, pulso rápido pero a la vez débil y respiración rápida
- mareos, mucha debilidad y respiración dificultosa
- espasmos musculares, lengua hinchada y delirio
- mala circulación y debilitación de los riñones

## 3. Razones por las cuales los ancianos son más propensos a la deshidratación:

Es de suma importancia que los mayores de 60 años mantengan suficiente líquido en el cuerpo, ya que la deshidratación es la más frecuente causa de hospitalización en los ancianos. Aproximadamente la mitad de los hospitalizados por deshidratación mueren dentro de un año.

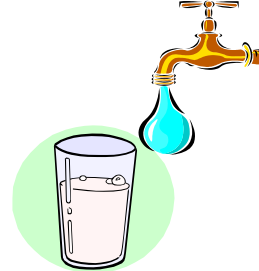
- La ancianidad está asociada con la debilitación de los riñones, una condición que empeora si no se toma suficiente agua.
- La ancianidad está asociada con la reducción de sed. Es posible tomar suficiente líquido como para calmar la sed y a la vez estar deshidratado.
- La ancianidad está asociada con una reducción en el agua total del cuerpo. Si no existe suficiente agua para lavar y desechar las impurezas, el cuerpo tomará el líquido que necesita de los tejidos del cuerpo, así aumentando la probabilidad de deshidratación.
- A algunos ancianos se les hace difícil controlar la vejiga. Para compensar por ésto, algunos evitan tomar líquidos para no tener accidentes vergonzosos.

#### 4. ¿Qué puedo hacer para satisfacer mi requerimiento de agua?

Asegúrese de tomar de 48 a 64 onzas de líquidos al día. O sea, un mínimo de seis vasos de 8 onzas de agua al día.

Además de agua (la cual se absorbe más fácil que cualquier otra bebida y no tiene calorías) pruebe tomar los siguientes líquidos.

Leche  
Sopa/Caldo  
Jugo de frutas y de verduras  
Gelatina (Jello)  
Bebidas descafeinadas



La caféina y el alcohol funcionan como diuréticos en el cuerpo y aumentan la pérdida de agua, por eso las bebidas como el café, el té y algunos refrescos no contribuyen al consumo de líquidos. Estos deben de tomarse con moderación.

- Tome un vaso de agua o de jugo en cuanto se levante por la mañana.
- Lleve una botella de agua consigo cuando salga a cualquier parte—a caminar, en el autobús, en el automóvil o en avión.
- Cada vez que vea un surtidor (o una fuente) de agua, deténgase y beba.
- Tome agua antes, después y durante cualquier actividad física.
- Tome “pausas de agua” durante el día en vez de, o además de, las pausas de café.
- Coma por lo menos cinco porciones de frutas y verduras al día porque éstas tienen un gran contenido de agua.

Tenga cuidado de mantener un consumo adecuado de líquidos, especialmente en las siguientes situaciones:

- Durante enfermedades complicadas con fiebre, diarrea, náusea y/o vómitos.
- Durante las temporadas de mucho calor, especialmente si no tiene aire acondicionado.

### INCONTINENCIA

La incontinencia urinaria se puede convertir en un gran problema para los ancianos. Puede traer graves consecuencias médicas y sociales. Se estima que este problema afecta a tanto como el 30% de los ancianos y es más común entre las mujeres que entre los hombres.

Si usted es una de esas personas que no toma suficiente líquido porque teme que el no poder controlar la vejiga le pondrá en una situación bochornosa:

- Cuando esté lejos de casa, vaya al baño frecuentemente, aunque no tenga deseos de ir. En otras palabras, ¡aprovéchese de los baños que encuentre!
- Para sentir más seguridad cuando salga a pasear, ¿qué le parece usar “pañales para adultos” si eso le da más confianza en cuanto a salir?
- En casa, tenga un orinal o un inodoro portátil cerca de usted en la recámara, sala o cualquier otra habitación donde usted pase largos ratos. Si le molesta tener estas cosas a la vista, las puede poner debajo de una mesa con un mantel largo, fácil de alcanzar.

- Si los “pañales de adultos” le salen muy caros y no puede usarlos en casa todos los días, pruebe usarlos selectivamente, cuando sea más conveniente para usted—a lo mejor por la noche antes de acostarse a dormir o cuando tenga visita.
- Nunca olvide que la deshidratación es peor condena que el bochorno. La deshidratación puede ser mortal pero el bochorno no. El quedarse en casa por miedo del bochorno sólo trae aislamiento, algo que puede resultar en la mala salud y una muerte temprana.

Hay una gran variedad de tratamientos y opciones para los que sufren de incontinencia, todo depende de la condición que la cause. Algunos tratamientos pueden ser tan simples como el ejercicio de los músculos pélvicos. Su médico puede ayudarle a seleccionar el tratamiento correcto y adecuado para usted.

## Referencias

The American Dietetic Association. 1999. *Nutrition and Health for Older Americans: Water/Hydration* [www.eatright.org](http://www.eatright.org) (Accessed 1998).

Antinoro, L. 1998. "Dodging Dehydration: Are You Getting Enough Fluids," *Environmental Nutrition*, May. Vol. 21, p. 2.

Bidlack, W.R. and Wang, W. 1995. Nutrition requirements of the elderly. In Morley, J., Glick, Z., and Rubenstein, L. (Eds.), *Geriatric Nutrition: A Comprehensive Review*, 2<sup>nd</sup> Ed. pp. 42-43. New York: Raven Press.

Duyff, R. L. 1996. *The American Dietetic Association's Complete Food & Nutrition Guide*. Minneapolis: Chronimed Publishing . pp. 168-185.

Engel, B.T. 1995. Incontinence. In Maddox et. al., Eds. *The Encyclopedia of Aging*, 2<sup>nd</sup> Ed. New York: Springer Publishing. pp. 501-502.

Kleiner, S.M. 1999. "Water: An essential but overlooked nutrient," *Journal of the American Dietetic Association*, 99, #2, pp. 200-206.

National Institute on Aging. 1996. *Urinary Incontinence* [Brochure]. Gaithersburg, Md.

Welch, T. 1998. "Liquid Assets: Hydration in the older adult." *Consultant Dietitian*, 22, pp. 1-8.

La Universidad de Nevada, en Reno, es una institución de igualdad de oportunidades y acción afirmativa y no discrimina en razón de raza, color, religión, sexo, edad, creencia, origen nacional, situación militar, incapacidad mental o física y orientación sexual en todos los programas o actividades de la misma. La Universidad emplea solamente a ciudadanos norteamericanos y a extranjeros autorizados por la ley para trabajar en los Estados Unidos de América.