

# IMPORTANCIA de la HIDRATACIÓN EN EL ANCIANO

Dr. ALBERTO LÓPEZ ROCHA  
PRESIDENTE DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE  
MÉDICOS DE RESIDENCIAS

# HIDRATACIÓN DEL ANCIANO SU IMPORTANCIA



# PREMISAS

# LA MEJOR MEDICINA ES AQUELLA QUE CURA

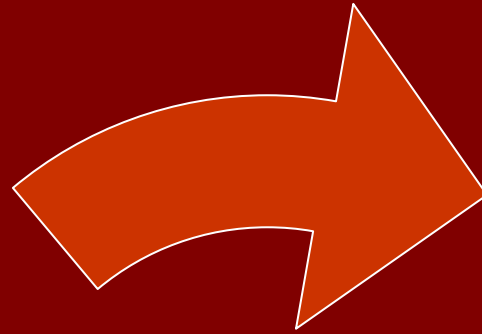
- **la medicina ha hecho unos grandes avances tecnológicos: trasplantes, genética, prótesis,...**

**PERO**

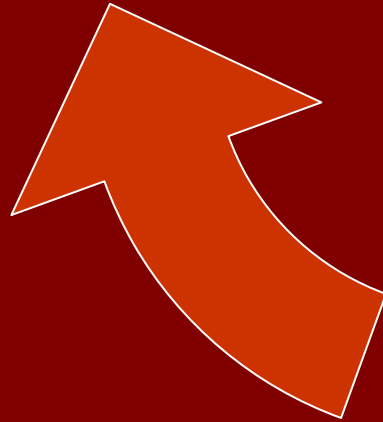
**SIEMPRE SE TERMINA HABLANDO DE AGUA.**

**SUELE SER LA PRIMERA PALABRA QUE  
APRENDEMOS EN LA VIDA Y LA ÚLTIMA  
QUE OLVIDAMOS**

evaporación



LLUVIA  
(Líquida, sólida)



EMBALSES



# Composición de nuestro organismo



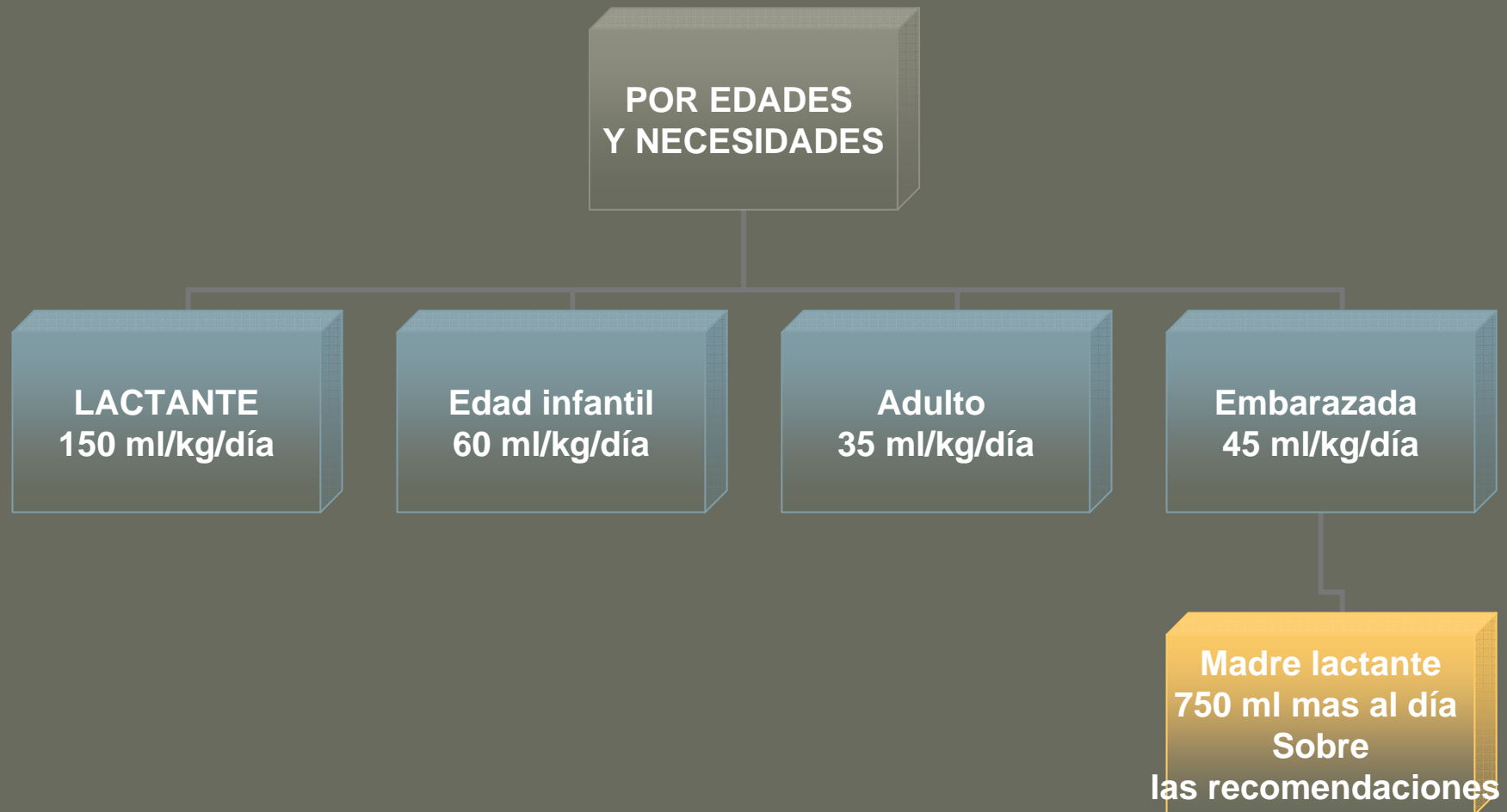
- La edad media adulta el 70% es agua
- Los niños 85% al nacer.
- El anciano algo mas del 60%

# Localización del líquido en nuestro organismo

a)  $2/3$  partes son intracelulares.

b) El  $1/3$  restante es extracelular: de los cuales el 75% está a nivel intersticial y NO se puede medir. Sólo se puede medir el 25% restante que es el plasmático, ello supone **el 8% del total**

# REQUERIMIENTOS DE LÍQUIDOS





# Necesidades recomendadas del anciano

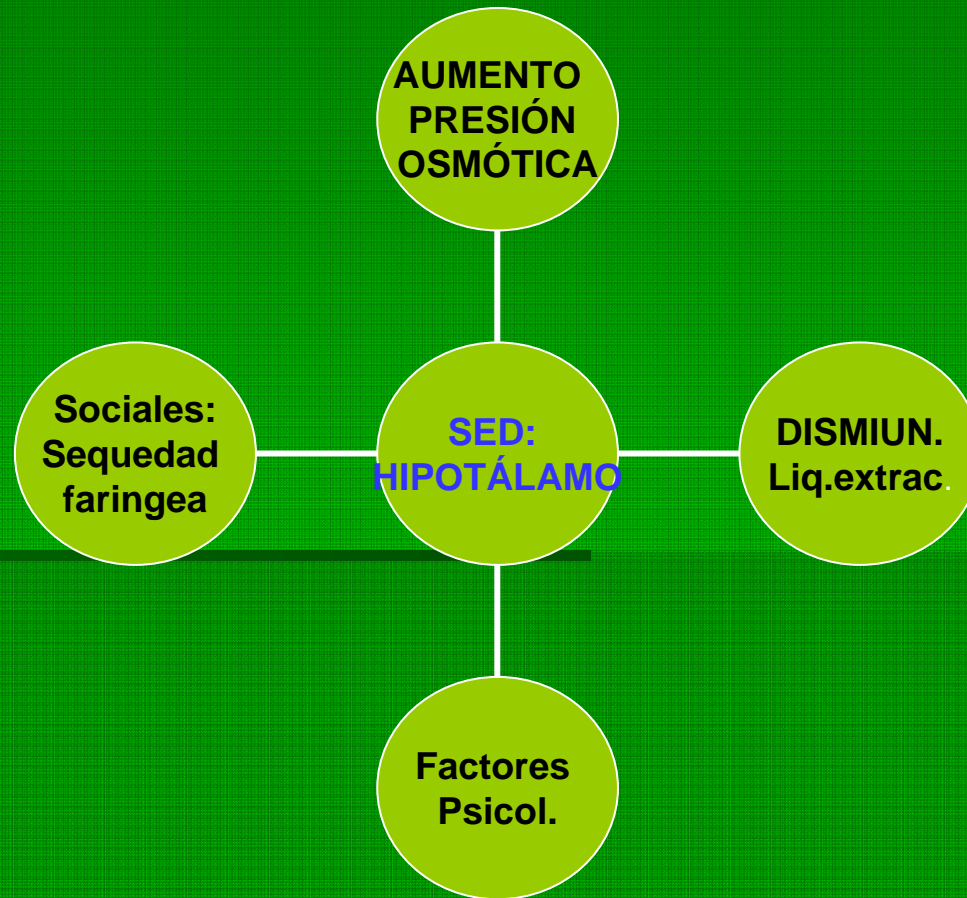
En condiciones normales

**45 ml/kg/día**

# BALANCE HÍDRICO

la cantidad ingerida = que la eliminada

# MECANISMOS DESENCADENANTES DE LA INGESTA DE LÍQUIDOS

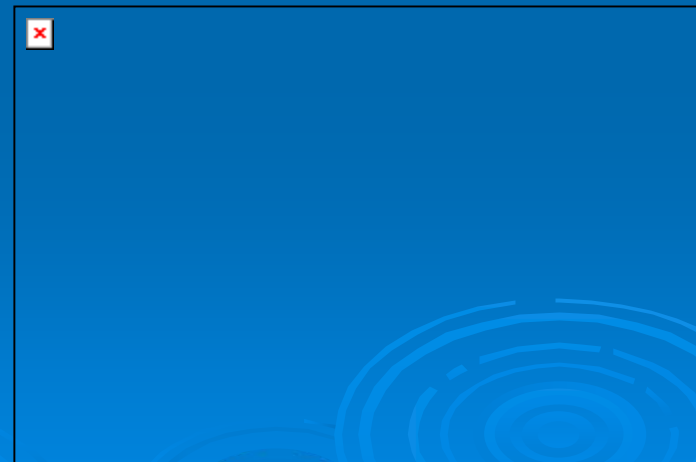


¿a partir de que momento entran a funcionar esos mecanismos?

Con pérdidas superiores al **1%** del total de la cantidad de líquido corporal

# FUENTES DE INGESTA DE LÍQUIDOS

- EL AGUA
- LOS ALIMENTOS
- COMBUSTIÓN DE LOS ALIMENTOS.



Ingesta habitual de líquidos en 24 h

**1-1,5 lts/día** procedente de los  
alimentos y su combustión

# ANCIANO DE 60 KG

- DEBERÍA DE  
INGERIR=  
2.700 ml/día

Comidas 1200 ml/día

REALMENTE INGERIR  
1500 ml/día

# EN LA PRACTICA DIARIA ¿CÓMO SABER SI SE INGIERE SUFICIENTES LÍQUIDOS?

- 1. MIDIENDO CANTIDAD DE ORINA EN 24h. (SE DESECHA LA PRIMERA DE LA MAÑANA Y SE RECOGE HASTA LA PRIMERA DE LA MAÑANA DEL DÍA SIGUIENTE), < 500 c.c. ALARMA.**
- 2. ORINA CLARA Y ABUNDANTE.BIEN.**
- 3. ORINA OSCURA Y OLORES INTENSOS.MALO**



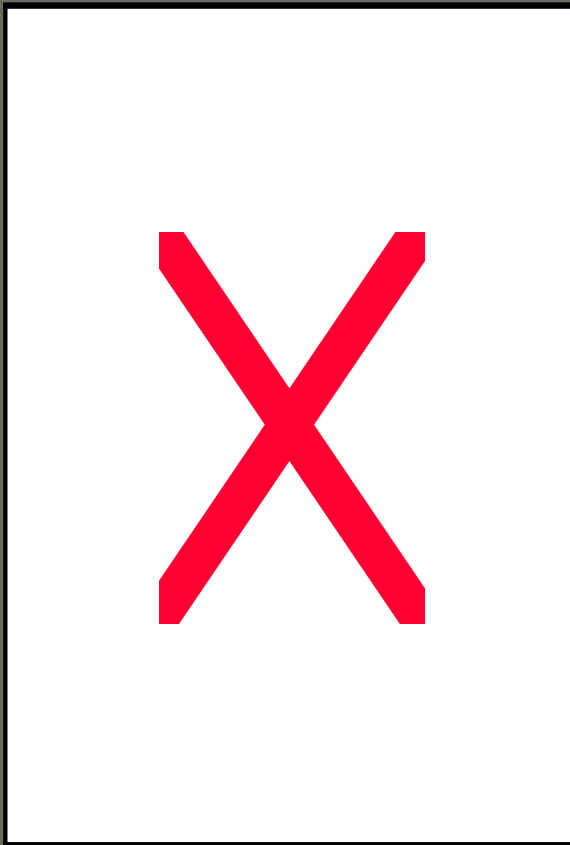
# ELIMINACIÓN DE LÍQUIDOS

- RIÑÓN:ORINA
- SUDOR.
- HECES.
- LAGRIMAS.
- EVAPORACIÓN

# CAUSAS AUMENTO ELIMINACIÓN LÍQUIDOS

- ALTERACIONES FUNCIÓN RENAL
- DIABETES INSÍPIDA
- DIARREAS.
- EJERCICIO EXCESIVO (2-4 LITROS).
- DIURÉTICOS (MEDICAMENTOSA, HÍDRICA).
- AMBIENTALES (CALOR, CALEFACCIÓN)
- ALCOHOL, XANTINAS (CAFÉ, TÉ)

# PRINCIPALES EFECTOS EN EL ORGANISMO POR FALTA DE LÍQUIDOS



- Deshidratación.
- Trastornos cardiovasculares.
- Alteraciones del tubo digestivo.
- A nivel óseo.
- Cubiertas epiteliales: mucosas y piel.
- El riñón.
- Hígado
- Cerebro.
- Metabólicas.

# DESHIDRATACIÓN



- Independientemente de la causa, incluida la infecciosa:
  - a. alteraciones del comportamiento.
  - b. astenia.
  - c. apatía.
  - d. conjuntivas y mucosas secas.
  - e. predisposición infecciones

# Trastornos cardiovasculares

- aumento de la frecuencia cardiaca.
- un mayor gasto cardíaco.
- Mayor rigidez pared de los vasos sanguíneos. Fragilidad capilar.
- hipotensión y sus consecuencias.

# Alteraciones del tubo digestivo

- Estreñimiento y sus consecuencias.
- impactaciones fecales.
- paso de toxinas a la sangre.

Este es uno de los primeros lugares junto con la piel y mucosas, de donde se extrae el líquido que necesita el organismo si su aporte es insuficiente. **RESERVAS NATURALES DE NUESTRO ORGANISMO**

# El hueso

- Con la falta de líquido el hueso es más rígido.
- Se hace más frágil.
- mayor posibilidad de producirse fracturas.

# Cubiertas epiteliales

- a. Las mucosas secas una mayor predisposición a padecer infecciones.
  
- b. La piel:
  - Mayor fragilidad capilar.
  - Descamativa.
  - Personas encamadas tendencia a padecer úlceras por presión con mayor facilidad



# El riñón (180 l/24h)

- a. Retiene tóxicas.
- b. Se incrementa la aparición de infecciones urinarias.
- c. Puede llegar incluso a una insuficiencia renal:
  - hipertensión.
  - anemias.
  - decalcificación.
  - alteración equilibrio acido-base del organismo.
  - alteraciones hidroelectrolíticas con consecuencias cardiacas (hiperpotasemias).
  - fracaso renal completo

# Hígado

- **No producir adecuadamente sales biliares.**
  - **digestiones pesadas.**
  - **mala absorción de los alimentos**



## Cerebro

- **Afecta su estado psíquico: apático, irritable, incluso agresivo, alucinaciones.**
- **Cefaleas.**



# Metabólicas

---

- **Diabetes mellitus: aumentan niveles de glucemia.**

# ¿CÓMO INGERIR LOS LÍQUIDOS?

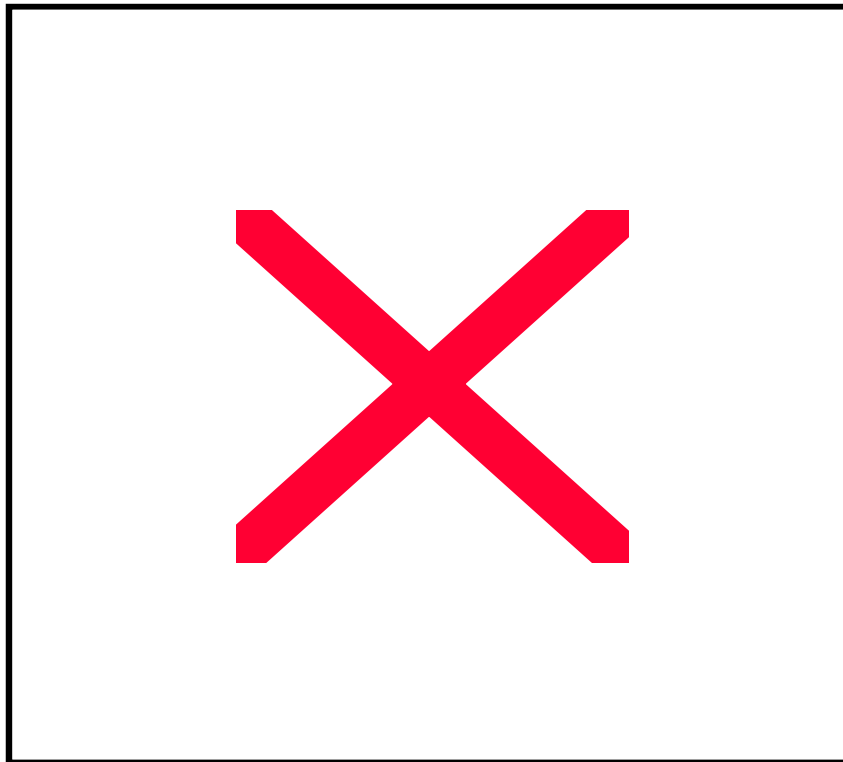


- a. En ayunas ingerir unos 500 cc de líquido en forma de agua o bien infusión agua. De forma gradual en 20 minutos, permite una mejor absorción:
- Arrastra las secreciones que se acumulan de forma natural por la noche.
  - Estimula los movimientos peristálticos favoreciendo la evacuación.
  - Aumenta la diuresis, arrastrando esas retenciones de líquidos que sufre el organismo.
- b. Fuera de las comidas.
- Durante las comidas puede alterar el pH del estómago.
  - un aumento del bolo alimenticio lo que produce una evacuación mas rápida de los alimentos al duodeno, sin un paso adecuado preparatorio del estómago.



# **SIGNOS CLÍNICOS DE ALARMA POR FALTA DE LÍQUIDOS EN EL ANCIANO**

---



- a. Ojos secos.**
- b. Mucosas y pliegues secos.**
  - Pero buscar debajo de la lengua. Nunca mucosa bucal (el estado de nervios o ansiedad produce sequedad)**
  - Los pliegues, serán los inguinales e inframamarios.**
- c. Hipotermia.**
- d. Decaimiento estado general.**
- e. Carácter irritable.**
- f. Hipotensión.**
- g. Calambres o fatiga muscular**

# HIDRATACIÓN EXTERNA

1. DESPUÉS DE DUCHARSE, EMPAPAR
2. APLICAR ACEITE EXTERIOR
3. HUMEDAD RELATIVA AMBIENTE CONFORTABLE.
4. TEMPERATURA 36-37°C. EFECTO SEDANTE.
5. EVITAR VARIACIONES BRUSCAS DE TEMPERATURA DESPUÉS DEL BAÑO.

# Consumo de aguas emvasadas

- Prolifera el consumo.
- Se calcula que se bebe en nuestro país:
- Red de distribución.



# CONTROLES DE CALIDAD

- ESTRICTOS
- SISTEMAS AUTOMATIZADOS NO MANIPULABLES.
- ACTUACIÓN ANTE UN AGENTE CONTAMINANTE
- ETIQUETADO: CÓDIGO DE BARRAS, FECHA DE CADUCIDAD, CONSERVACIÓN, COMPOSICIÓN, TIPO DE AGUA (MANANTIAL O PREPARADA)

# EMBOTELLADO Y ALMACENADO

- Bien precintado.
- Protegido luz solar.
- A ser posible botellas de cristal y opaco.

# Recomendaciones ante una botella

- Deben abrirlas delante de la persona.
- Si tiene burbujas en su interior, existe posibilidad de relleno.
- Deben tener un mismo nivel de agua
- Fijarse en la composición.

# Tipos de agua mineromedicinales

- CLORURADAS
- SULFATADAS
- **SULFURADAS**
- **CARBOGASEOSAS.**
- **RADIATIVAS**
- **FERRUGINOSAS**
- **OLIGOMETÁLICAS**
- **FLUORADAS**
- **BICARBONATADAS**

las en  
ce  
enva  
quede

# CONCLUSIONES

- 1. NO ESPERAR A TENER SED.**
- 2. CREAR HÁBITO DE INGESTA DE LÍQUIDOS, SOBRETUDO EN AYUNAS.**
- 3. TOMAR CONCIENCIA COMO SI SE TRATARA DE UN MEDICAMENTO HABITUAL.**
- 4. QUE VEAN BEBER A LOS DE SU ENTORNO.**