

**Según un estudio sobre hábitos de consumo de la Fundación Edad&Vida elaborado con la colaboración del Observatorio del Comportamiento: Sociedad y Consumo de ESADE y la Fundación Coca-Cola**

## **Dos terceras partes de los mayores de 50 años en España reconocen que se hidratan de forma insuficiente**

- **El consumo medio de líquidos se sitúa en 1,8 litros, un 21% por debajo de la cantidad recomendada diaria.**
- **El objetivo del estudio se centra en analizar los comportamientos de la gente mayor sana, no dependiente, para poder evaluar su correcta hidratación con el fin de plantear acciones de educación y prevención que contribuyan a la mejora de su calidad de vida.**
- **A la vista de los resultados, se hace necesario un consenso en los criterios que permitan definir protocolos de prevención y actuación sobre una correcta hidratación.**

**Madrid, 17 de noviembre de 2010.** La Fundación Edad&Vida ha presentado en Madrid las conclusiones de su *“Estudio sobre las actitudes y comportamientos saludables de la gente mayor en su hidratación”* elaborado por el Observatorio del Comportamiento: Sociedad y Consumo de ESADE con la colaboración de la Fundación Coca-Cola y el Imserso.

Ante profesionales y expertos, la jornada ha contado con la intervención de Higinio Raventós, Presidente de la Fundación Edad&Vida, Alberto López Rocha, Presidente de SEMER (Sociedad Española de Médicos de Residencias), los Directores del Estudio Manuel Alfaro e Ismael Vallés, del Observatorio del Comportamiento: Sociedad y Consumo de ESADE, Enrique Bascompte, Presidente de la Comisión de Alimentación y Nutrición de Fundación Edad&Vida, así como Pedro Antonio García, Director de la Fundación Coca-Cola España. El acto fue clausurado por el Dr. Primitivo Ramos, Coordinador Médico Asistencial del Servicio Regional de Bienestar Social (SRBS) de la Comunidad de Madrid y Nieves García Santacruz, Secretaria General del Imserso.

El estudio, que nace de la constatación de que la mala hidratación genera graves problemas de salud, que además repercuten en costes elevados para el sistema sanitario, tiene como principal objetivo conocer los comportamientos de la gente mayor sana, no dependiente, frente a su correcta hidratación con el fin de plantear acciones de educación y prevención que contribuyan a la mejora de la calidad de vida del colectivo. En este sentido el Dr. Alberto López Rocha, Presidente de SEMER, ha declarado *“este estudio viene a corroborar lo que todos los profesionales médicos venimos diciendo desde hace años: la hidratación en las personas es muy importante, especialmente en los mayores”*.

Una de las principales conclusiones a las que conduce este análisis del consumo es la constatación del hecho de que casi dos terceras partes (61,4%) de los mayores de 50 años en España se hidratan de forma insuficiente (en línea con las recomendaciones de un mínimo de 2 litros al día). De estos, un 31,4% consumen menos de 1,5 litros de líquidos al día y el 32,7% consumen entre 1,5 y 2 litros al día. A medida que la edad avanza, el grupo formado por los mayores que menos se hidratan (menos de 1,5 litros al día) aumenta y el grupo que más se hidrata (más de 2 litros al día), disminuye.

Entre la población de más de 50 años los principales hidratantes, además del agua, son la leche y los zumos. Este consumo disminuye con la edad, especialmente el de agua y otros líquidos como: infusiones, café, refrescos, vino, bebidas con sales minerales, horchata y licores, a excepción de la leche y los zumos que aumentan con la edad. *“Es necesaria una correcta hidratación en las personas mayores ya que si no se ingiere la cantidad suficiente de líquido puede provocar una debilitación de los huesos, estreñimientos y otros trastornos. En este sentido, me gustaría añadir que cuanto más isotónicas sean las bebidas más saludables para el organismo debido a las sales minerales que contienen”* afirmaba el Dr. López Rocha en su exposición. Además, el Presidente de SEMER añadía *“Es fundamental la prescripción para la hidratación, hay que decir cómo y cuándo se debe ingerir el líquido, tal como se hace con la prescripción de un fármaco para otros trastornos”*.

Entre los factores que explican la modulación del consumo de líquidos se encuentran condicionantes positivos, como el hecho de tener sed, el deseo de cuidar de la salud y del aspecto, practicar algún tipo de ejercicio, el consumo social y cultural de bebidas o la respuesta a factores ambientales; y negativos, entre los que destacan los efectos del envejecimiento, como la menor sensación de sed o problemas con la accesibilidad a algunos productos en el momento de la compra y los formatos (peso, apertura fácil..). En este sentido, el Dr. Primitivo Ramos, Coordinador Médico Asistencial del Servicio Regional de Bienestar Social de la Comunidad de Madrid, declaraba *“la prevención en las personas mayores es muy importante ya que con la edad se pierde la sensación de sed y lo que es más importante, sacian prematuramente esa sensación, por lo tanto se convierten en un colectivo propenso a la deshidratación”*.

Además, la investigación, compuesta por una parte cualitativa y otra cuantitativa, ha puesto de manifiesto el desconocimiento, tanto a nivel profesional como a nivel consumidor, de las cantidades adecuadas que garantizan una correcta hidratación. Por este motivo, se hace necesario que el sector público y el privado profundicen y consensuen los criterios que permitan definir protocolos de prevención y actuación sobre una hidratación óptima.

El estudio también ahonda en cómo debe hacerse la transición entre un comportamiento desalineado, caracterizado por no beber un mínimo de dos litros al día, y otro en el que se supere esta cantidad. Se identifican y cuantifican las 5 etapas por las que pasa una persona en un cambio de comportamiento (ignorancia del problema, reconocimiento del mismo, toma de decisión, adopción del cambio y mantenimiento) y, además, se explican los procesos que favorecen este cambio, como por ejemplo ahondar en el conocimiento del problema, facilitar herramientas o explicar los beneficios.

Los prescriptores profesionales también tienen un papel clave que se desprende del estudio. Ellos tienen la labor de educar y sensibilizar al colectivo y mejorar sus hábitos de hidratación. Por ello desde Edad&Vida se recomienda que tanto desde el sector público como desde el privado y en colaboración con las diversas sociedades médicas, científicas y profesionales del ámbito sanitario y de la salud se elaboren materiales prácticos como guías y consejos que faciliten la labor de los profesionales.

Tras la exposición del estudio y sus conclusiones, Nieves García Santacruz, Secretaria General del IMSERSO, clausuraba el acto poniendo de manifiesto la necesidad de seguir con estas iniciativas para conocer y hacer frente a los problemas del colectivo, *“no conseguiremos nada si este estudio se queda en el papel, debemos, entre todos, cambiar las actitudes y hábitos de los mayores. Desde el IMSERSO hemos puesto en marcha las Políticas de Envejecimiento Activo para la mejora de la calidad de vida de nuestro mayores y en ellas vamos a tener en cuenta las recomendaciones sobre hidratación de la Fundación Edad&Vida”*, manifestaba durante su declaración.

Es una fundación privada apolítica cuya misión es promover desde las empresas de diversos sectores, en colaboración con instituciones de investigación y formación y organizaciones de personas mayores, la búsqueda de soluciones para la mejora de la calidad de vida de las personas mayores.

Su razón de ser es facilitar corresponsabilidad y equilibrio, entre sector público y la iniciativa privada, con el fin de dar respuesta a los retos económicos y sociales del cambio demográfico.

Sus actividades están realizadas desde una perspectiva empresarial, promoviendo la reflexión de manera que se cree un estado de opinión independiente y se mejoren los comportamientos de los actores en el entorno de las personas mayores.

Con la colaboración de:



### **Para más información**

**FUNDACIÓN EDAD&VIDA**  
Directora de Comunicación

Eugenia Robreño: Tel. 93 488.27.20  
[erobreno@edad-vida.org](mailto:erobreno@edad-vida.org)

**DFM (Dos Folios y Medio)**  
Agencia de Comunicación Tel. 91 308 03 18

Sol Sobrino [solsobrino@dfm.es](mailto:solsobrino@dfm.es)  
Paula Mantiñán [paula.mantinan@dfm.es](mailto:paula.mantinan@dfm.es)  
Alicia Triviño [atrivino@dfm.es](mailto:atrivino@dfm.es)