

# AGUA: LA FUENTE DE LA JUVENTUD. HIDRATACIÓN EN ADULTOS MAYORES.

## LA DESHIDRATACIÓN EN LOS ADULTOS MAYORES

Puede afectar a:

30%

De los adultos mayores.

90%

De los adultos mayores hospitalizados pueden sufrir deshidratación.

## ¿POR QUÉ LA DESHIDRATACIÓN INCREMENTA CON LA EDAD?

El contenido de agua corporal total en una persona adulta va del 50 al 60%



Los adultos mayores tienen una disminución en el contenido de agua en su cuerpo.

50%  
agua



- Se reduce la sensación de sed.
- Los riñones pierden capacidad para retener agua.

La deshidratación es un problema común en las personas mayores.



2 L = 8

250 ml

1.6 L = 6

250 ml

Consumo de agua recomendado en adultos mayores

El agua está en todo el cuerpo.

Es buena para el cerebro, el corazón, los riñones, las articulaciones y los músculos.

## ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

- ✓ **¿CÓMO AYUDAR A LOS ADULTOS MAYORES A TOMAR MÁS AGUA DURANTE EL DÍA?**  
Pueden utilizar hojas, frutas o cítricos para darle un toque de sabor al agua.
- ✓ **OFRECER AGUA CONSTANTEMENTE**  
No espere a tener sed para tomar un trago de agua.
- ✓ **REFUERZA LOS HÁBITOS DE HIDRATACIÓN**  
Mantenga un vaso de agua siempre a la vista para recordar beberla durante el día.
- ✓ **ESTABLECER MOMENTOS DE HIDRATACIÓN**  
La hidratación de los adultos mayores puede depender de sus cuidadores primarios.

