

# Vida Saludable: ¿Esta usted en riesgo de deshidratación?<sup>1</sup>

Jennifer Hillan y Linda B. Bobroff<sup>2</sup>



Figura 1. Agua o club soda con limón o Lima es un refrescante bebida.

Credits: iStockphoto

Los adultos mayores especialmente las mujeres y aquellas personas mayores de 85 años de edad a menudo tienen un mayor riesgo de deshidratación. El tomar algunos medicamentos, no sentir ganas de beber líquidos

frecuentemente, o el tener una condición física que dificulte beberlos puede contribuir a la deshidratación. Responda las siguientes preguntas para determinar si está usted en riesgo de deshidratación. Después lea... ¡cómo puede disminuir su riesgo!

Tabla 1. Factores de riesgo y síntomas de deshidratación.

	SI	NO
Soy mayor de 85 años.		
Soy mujer.		
Tengo diabetes, incontinencia urinaria, o problemas en los riñones.		
Tengo fiebre frecuentemente, vomito, o diarrea.		
Tomo laxantes, diuréticos o sedantes.		
Tomo menos de 6 vasos de líquidos al día.		
Tengo orina amarilla oscura frecuentemente.		
Tengo problemas al tragar.		

1. Este documento, FCS8847-Span (the English version of this Spanish document is Healthy Living: Are You at Risk of Dehydration? (FCS8847)), es uno de una serie de publicaciones del Departamento de la familia juventud y Ciencias de la comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS Extensión). Fecha de primera publicación: junio 2007. Repasado septiembre 2010. Revisado julio 2017. Visite nuestro sitio web EDIS en <<http://edis.ifas.ufl.edu>>.

2. Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, antigua educadora/entrenadora de ENAFS y Linda B. Bobroff PhD, RD, LD/N, profesora, Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativo de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, FL 32611. Traducido del Inglés por Rafael Arango y Claudia Peñuela.

The Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) is an Equal Opportunity Institution authorized to provide research, educational information and other services only to individuals and institutions that function with non-discrimination with respect to race, creed, color, religion, age, disability, sex, sexual orientation, marital status, national origin, political opinions or affiliations. For more information on obtaining other UF/IFAS Extension publications, contact your county's UF/IFAS Extension office.

U.S. Department of Agriculture, UF/IFAS Extension Service, University of Florida, IFAS, Florida A & M University Cooperative Extension Program, and Boards of County Commissioners Cooperating. Nick T. Place, dean for UF/IFAS Extension.

Si usted respondió “SI” a una de la oraciones anteriores, usted podría tener un riesgo más alto de padecer deshidratación. Es importante prevenir la deshidratación, porque esto le puede traer serios problemas de salud. En casos severos, se requiere de un tratamiento en un hospital.

Beba pequeñas cantidades de líquidos cada día, así no tenga sed. Pruebe con agua normal o con sabor, 100% jugos de frutas, sopas bajas en sodio, jugos de vegetales, bebidas deportivas diluidas y leche baja o sin grasa. El té y el café también lo pueden ayudar a mantenerse hidratado.



Figura 2. Contrariamente a la creencia popular, café y té contribuye a la hidratación!  
Credits: Jupiterimages