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



## LA DESHIDRATACIÓN EN LOS ADULTOS MAYORES

¿POR QUÉ LA DESHIDRATACIÓN INCREMENTA CON LA EDAD?





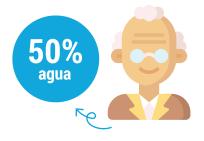
De los adultos mayores.



De los adultos mayores hospitalizados pueden sufrir deshidratación. 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.



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

# La deshidratación es

un problema común en las personas mayores.



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.

