

La hidratación en la vejez

Dr. Walter Rosich

Medico, profesor en el Recinto de Ciencias Medicas, UPR.

Según envejecemos ocurren alteraciones en el funcionamiento de nuestros órganos a modo del desgaste de las piezas mecánicas de un viejo automóvil. Los científicos han determinado las causas y las consecuencias de estas alteraciones y recomiendan medidas para atenuar los efectos adversos del envejecimiento. Sería imposible exponer en tan limitado espacio todas las estrategias para lidiar con el dracónico envejecimiento pero me comprometo a ofrecer esa información de manera ocasional comenzando en este día con la importancia del agua para los envejecidos.



Entre las alteraciones en el funcionamiento del organismo envejecido debo mencionar la disminución de la función renal de retener agua y la disminución de la sensación de sed. Cuando el envejecido siente sed es porque ha perdido más agua que una persona joven en iguales circunstancias. Estas alteraciones toman carácter de peligrosidad durante el verano, época en la cual la pérdida de agua es mayor. El riesgo de deshidratación aumenta más aun entre ancianos que dependen de cuidadores para el suministro de agua.

La disminución de agua corporal en la vejez, sin llegar a la deshidratación clínica, provoca otras alteraciones a mediano plazo. El estreñimiento, tan frecuente en la vejez, resulta, en la mayoría de los casos, provocado por el endurecimiento de la materia fecal. Esto ocurre como consecuencia de la disminución de agua corporal ante la cual el intestino absorbe más agua que lo usual de las heces.

La disminución de agua corporal disminuye la producción de saliva que protege el esmalte de los dientes y hace la orina más concentrada aumentando el riesgo de infecciones urinarias y fallo renal. La disminución de agua en la sangre (plasma) aumenta el riesgo de que los medicamentos ingeridos se concentren y provoquen

efectos secundarios y tóxicos aun a dosis correctas. Su cerebro no va funcionar a plenitud y su corazón se acelerara.

Para evitar estas ocurrencias se requiere la ingesta de 6 a 8 vasos de líquido al día, aunque **no sienta sed**. Una manera sencilla de conocer la necesidad de agua es observar la orina. La orina amarilla claro indica buena hidratación; color oscuro indica la necesidad de liquido.