

## Cinco Sociedades Científicas elaboran un Documento de Consenso sobre consejos de hidratación

Las bebidas con un contenido determinado de azúcares y de sales minerales, correctamente utilizadas, ayudan a mejorar la rehidratación y prevenir la deshidratación



De izquierda a derecha los doctores: Alberto Sacristán (semFYC); Pilar Matía (SEEN) Rosario Corio (SEMERGEN) y Luis Calleja (SEPD)

**Madrid, 8 de julio de 2008.** Con el objetivo de informar a la sociedad de la importancia de una correcta hidratación, la Asociación Española de Gastroenterología (AEG), la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN), la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC) y la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD), han elaborado el Documento de Consenso "Consejos de hidratación con bebidas con sales minerales e ingesta recomendada en los procesos de rehidratación y deshidratación leve".

Según la doctora Rosario Corio, Coordinadora del Grupo de Nutrición de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN) "la sociedad actual no se hidrata, fundamentalmente por el ritmo de vida y del tipo de alimentación. Para mantener un buen estado de hidratación, es necesario beber el líquido necesario para y reponer sales minerales, sobre todo ahora en verano".

### **Recomendaciones básicas para una correcta hidratación**

En condiciones normales se recomienda consumir aproximadamente dos litros de líquidos al día (5 a 10 vasos de agua), incluyendo el agua de los alimentos para mantener un buen estado de hidratación. Estas necesidades hídricas deben de aumentar en situaciones que pueden favorecer la deshidratación, como el calor, la fiebre, diarreas, vómitos, etc. Además los hombres necesitan más cantidad de líquido (1 ó 2 litros más) que las mujeres.

En este sentido, el doctor Alberto Sacristán, Miembro del Grupo de Trabajo de Alimentación y Nutrición de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC), advierte que "la sed, la sensación que indica al organismo de la necesidad de consumir líquido, no siempre avisa a tiempo porque, en general, se manifiesta cuando ya existe un cierto grado de deshidratación".

Los síntomas que orientan hacia un cuadro de deshidratación según señala la doctora Corio son entre otros "sed, sequedad de las mucosas y de la piel, disminución de la cantidad de orina y, en casos más graves, pérdida brusca de peso, orina oscura y concentrada, calambres musculares, somnolencia, cefalea y fatiga extrema".

Asimismo, las bebidas alcohólicas no son adecuadas para evitar la deshidratación e incluso pueden llegar a provocarla.

Además de los líquidos, la doctora Pilar Matía, de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) afirma que "existen ciertos alimentos con un alto porcentaje de agua que nos pueden ayudar a mantener un buen nivel de hidratación:

frutas y verduras (melón, sandía, fresa, pomelo, uva, naranja, tomate, zanahoria, calabaza, etc)".

Otras recomendaciones recogidas en el Consenso hacen referencia a las comidas copiosas. Según el doctor José Luis Calleja, miembro de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD) "cuando comemos demasiado necesitamos un aporte suplementario de bebida. Por otro lado, si se realiza algún tipo de dieta, es necesario consultar con el médico las necesidades específicas de hidratación. Es frecuente en las épocas estivales hacer dietas adelgazantes que incluyan unas restricciones de líquidos".

Los expertos recomiendan para mantener una correcta hidratación y evitar procesos de deshidratación leve la diversidad de sabores, dado que puede ayudar a una ingesta diaria adecuada de líquidos.

#### **Hidratarse antes, durante y después del ejercicio físico**

"Es desaconsejable realizar actividades físicas en las horas centrales de días calurosos, usando excesivas prendas de abrigo, exposición exagerada al sol", subraya la doctora Matía.

El documento señala que durante el ejercicio físico, las pérdidas de agua y sales minerales aumentan y son mayores según las condiciones ambientales (temperatura, humedad y viento), estado físico previo (nivel de entrenamiento), intensidad y tipo de ejercicio.

Es conveniente, sin caer en excesos, hidratarse antes, durante y después del ejercicio físico, ya que cualquiera aunque sea moderado, produce la eliminación de cierta cantidad de agua y sales minerales además de un consumo energético. Por eso es necesario el aporte de agua y aconsejable el aporte de azúcar y sales minerales para el correcto funcionamiento de la actividad muscular.

Al menos en caso de ejercicio prolongado (aproximadamente 45 minutos o más) es necesaria la reposición hídrica con sales minerales y cierta cantidad de azúcares.

#### **Niños y lactantes con mayor riesgo de deshidratación**

Los niños, lactantes y mujeres embarazadas son considerados grupos con mayor riesgo de deshidratación. Respecto, a las mujeres embarazadas los expertos aconsejan la lactancia materna y señalan que la madre en fase de lactancia debe incrementar su aporte de líquidos y necesita cubrir estos requerimientos sin restricciones. En este periodo, la sensación de sed aumenta.

Para evitar la deshidratación en caso de utilización de leche de iniciación o de continuación (lactancia artificial), es muy importante respetar las proporciones y recomendaciones de agua y leche en la preparación del biberón.

"Asimismo, son frecuentes en verano las toxiinfecciones alimentarias que cursan con gastroenteritis (diarrea, fiebre, vómitos). En estos casos debe asegurarse un correcto aporte de líquidos y consultar al médico lo antes posible", añade el doctor Calleja.

#### **Los mayores requieren más hidratación por ser más vulnerables**

El proceso de envejecimiento se acompaña de una disminución de la ingesta de líquidos (disminución de la percepción de sed, dificultades en las maniobras para la alimentación, como tragar, disminución de la movilidad que limita el acceso a la bebida) y un aumento de las pérdidas (el riñón concentra menos, uso de diuréticos) por lo que se requiere en estos casos mayores aportes de agua, y pueden ser convenientes los líquidos con sales minerales (salvo en caso de que esté contraindicado), que permiten una más rápida rehidratación.

Según el doctor Sacristán "es muy aconsejable el consumo de líquidos sin esperar a tener sed ya que la disminución de la sensación de sed en las personas mayores es una de las principales causas de deshidratación. Para evitar este proceso se recomienda ofrecer bebidas en pequeñas cantidades frecuentemente, antes insistir en la ingesta de grandes volúmenes de líquidos."

“En épocas de más calor los ancianos requieren de mayor hidratación por ser más vulnerables”, añade el doctor Sacristán.

Según el Documento de Consenso para propiciar el consumo hídrico pueden facilitarse bebidas que resulten agradables por su sabor y cualidades. En este sentido, las bebidas con sales minerales y distintos sabores pueden mejorar la palatabilidad de las mismas y posibilitan un mejor aporte de líquidos.