

Vida Saludable: ¿Esta en Riesgo de Deshidratación?¹

Jennifer Hillan²



Los adultos mayores están en mayor riesgo de deshidratación. Hay muchas razones por las cuales usted podría estar en riesgo—algunas de estas podrían ser controladas pero otras no. Dése cuenta si usted esta en riesgo, y si lo esta, ¿vea como lo puede disminuir!

	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 líquido cada día.		
Tengo orina amarilla oscura frecuentemente.		
Tengo problemas al tragar.		

Si usted respondió “SI” a una de la oraciones anteriores, usted podría estar a un riesgo mas alto de deshidratación. Es importante prevenir la deshidratación, porque esto le puede traer serios problemas de salud y en algunos casos, hospitalización. Beba pequeñas cantidades de líquido cada día, así no tenga sed. Pruebe con agua normal o con sabor, 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.



1. The English version of this Spanish document is Healthy Living: Are You at Risk of Dehydration? (FCS8847). Este documento, FCS8847-SPAN, pertenece a una serie del 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. Fecha de publicación: junio 2007. Favor de visitar el sitio Web de EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.
2. Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, ENAFS educadora nutricional, Departamento de Familia, Jovenes Y Ciencias Comunitarias, Servicio de Extencion de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, FL 32611.