

¿Heu patit mai...

- Mal de cap
- Sequedat de boca
- Cansament
- Dificultat de concentració
- Intolerància a la calor
- Augment de la temperatura
- Cremor d'estómac
- Taquicàrdies...?

Aquests poden ser els primers símptomes d'una deshidratació.

Eviteu-los abans que apareguin.



Hidratació en la gent gran

! Consulteu al vostre metge com hidratar-vos correctament !

Per tenir una bona salut és important estar hidratat. La gent gran presenta un risc més elevat de deshidratar-se. Beveu almenys 2 litres al dia, principalment aigua, tot i que les infusions, els refrescs, els sucs, els lactis, els brous, etc. també us ajuden a beure allò que el vostre cos necessita. A més, el gust de les begudes també facilita la hidratació.

Hi ha milers de formes divertides d'hidratar-se

La importància de la hidratació

La hidratació és essencial per a la salut. Per avisar-nos que ens estem deshidratant, el cervell fa que tinguem set. Però, amb l'edat aquesta sensació de set disminueix i el mecanisme que regula la temperatura del cos es deteriora. A més, amb el pas del temps:

- El sistema immunitari pot debilitar-se, amb la qual cosa es tenen menys defenses per combatre una deshidratació.
- És més freqüent patir altres malalties i s'acostuma a prendre més medicaments que causen pèrdues de líquids.

Per tant...

és molt important beure sovint i en petites quantitats

Dades d'interès

- La deshidratació és freqüent en la gent gran. A Espanya hi ha 7,5 milions de persones de més de 65 anys, cosa que representa el 16% del total de la població.
- Una hidratació correcta evitaria 1 de cada 10 hospitalitzacions de gent gran. Una deshidratació sense tractar, sobretot si fa calor, pot arribar a produir la mort.

Consells per a una bona hidratació

- Beveu de 2 a 3 litres de líquid al dia sense esperar a tenir set, sovint i en petites quantitats.
- A banda d'aigua, preneu infusions, refrescs, suc, lactis, brous. Recordeu que el gust de les begudes us ajuda a beure el que el vostre cos necessita.
- Consumiu aliments rics en aigua, com ara fruites, verdures i hortalisses.
- Eviteu el consum de begudes alcohòliques.
- En èpoques de calor intensa...

- Augmenteu el consum de líquids
- Manteniu un ambient fresc i ventilat
- Eviteu l'exposició al sol en les hores de més calor
- Utilitzeu protecció solar
- Utilitzeu roba lleugera que permeti la transpiració

**Manteniu-vos hidratats
encara que no tingueu set**

