



El Documento de Consenso recomienda unas pautas básicas para una correcta hidratación

### **Cinco Sociedades Científicas elaboran el Documento de Consenso “Consejos de hidratación con bebidas con sales minerales e ingesta recomendada en los procesos de rehidratación y deshidratación leve”**

- El Consenso pretende ser un referente para los profesionales de la salud a la hora de aconsejar sobre las necesidades que deben cubrir sobre hidratación y sales minerales y que puedan ser de utilidad para la población general, así como para los distintos grupos de edad o estadios fisiológicos.
- Las bebidas con un contenido determinado de azúcares y de sales minerales, correctamente utilizadas, pueden ser una importante ayuda para mejorar la rehidratación y prevenir la deshidratación o solucionar los procesos leves de deshidratación.

**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 Dra. Rosario Corio, Coordinadora del Grupo de Nutrición de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMergen) "la sociedad actual no se hidrata. Fundamentalmente es consecuencia del ritmo de vida actual y del tipo de alimentación suficientemente. Para mantener un buen estado de hidratación, es necesario beber el líquido adecuado para reponer la pérdida de agua y sales minerales, sobre todo ahora en verano".

La elaboración de este documento está motivado según el Dr. Luis Bujanda, Vicesecretario de la Asociación Española de Gastroenterología (AEG) "por la necesidad de recordar a la sociedad la importancia de una correcta hidratación. Este Consenso pretende ser un referente para los profesionales de la salud a la hora de aconsejar sobre las necesidades que deben cubrir sobre hidratación y sales minerales y que puedan ser de utilidad para la población general, así como para los distintos grupos de edad o estadios fisiológicos".



Asimismo, el Dr. Bujanda señala que "este Documento básico y sintetizado, pretende mejorar la calidad de vida y salud de la población, ayudando a mantener el equilibrio hídrico y evitando la aparición de síntomas relativos a los procesos de deshidratación".

### **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.

En este sentido, el Dr. 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 Dra. 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".

"El agua y otras bebidas son clave para asegurar una buena hidratación. En situaciones de deshidratación leve como las mencionadas anteriormente, las bebidas con sales minerales, en concreto sodio, y con azúcares de absorción rápida pueden facilitar una mejor rehidratación", señala el Dr. Bujanda.

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

Además de los líquidos, la Dra. 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 de las recomendaciones recogidas en el Consenso hace referencia a las comidas copiosas. Según señala el Dr. 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".



Asimismo, el Documento de Consenso recoge que el agua no tiene calorías, por lo tanto no influye en la ganancia de masa grasa, aunque sí repercute en el peso ya que en la deshidratación se pierde peso y en la rehidratación se recupera el peso perdido por la deshidratación.

Por otra parte, en determinadas enfermedades puede verse afectado el estado de hidratación. En este sentido la Dra. Matía comenta que “es recomendable consultar al médico para seguir sus indicaciones sobre ingesta de agua y otros 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 Dra. Matía.

El documento de consenso señala que durante el ejercicio físico, las pérdidas de agua y sales minerales aumentan. Las pérdidas 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**

Según el Documento de Consenso, 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 los requerimientos de líquidos sin restricciones. En esta situación, 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 toxicoinfecciones 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 Dr. Calleja.

### **Las personas mayores requieren de mayor 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 Dr. 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 la deshidratación de las personas mayores es mejor ofrecer bebidas en pequeñas cantidades frecuentemente, que 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 Dr. 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.

Para más información:

Tel. 91 563 23 00 – Patricia García/ María González.

E-mail: [patriciagarcia@berbes.com](mailto:patriciagarcia@berbes.com) / [mariagonzalez@berbes.com](mailto:mariagonzalez@berbes.com)