

Vida Saludable: ¿Está usted en riesgo de deshidratación?¹

Jennifer Hillan y Linda B. Bobroff²



Los adultos mayores especialmente las mujeres y aquellas personas mayores de 85 años de edad a menudo tienen un mayor riesgo de deshidratación. El tomar algunos medicamentos, no sentir ganas de beber líquidos frecuentemente, o el tener una condición física que dificulte beberlos puede contribuir a la deshidratación. Responda las siguientes preguntas para determinar si está usted en riesgo de deshidratación. Después lea... ¿cómo puede disminuir su riesgo!

	SI	NO
Soy mayor de 85 años.		
Soy mujer.		
Tengo diabetes, incontinencia urinaria, o problemas en los riñones.		
Tengo fiebre frecuentemente, vómito, o diarrea.		
Tomo laxantes, diuréticos o sedantes.		
Tomo menos de 6 vasos de líquidos al día.		
Tengo orina amarilla oscura frecuentemente.		
Tengo problemas al tragar.		

Si usted respondió "SI" a una de la oraciones anteriores, usted podría tener un riesgo más alto de padecer deshidratación. Es importante prevenir la deshidratación, porque esto le puede traer serios problemas de salud. En casos severos, se requiere de un tratamiento en un hospital.

Beba pequeñas cantidades de líquidos cada día, así no tenga sed. Pruebe con agua normal o con sabor, 100% 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 document is *Healthy Living: Are You at Risk for 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. Revisado: septiembre 2010. Traducido del Inglés por Rafael Arango y Claudia Peñuela. Por favor de visitar el EDIS en el <http://edis.ifas.ufl.edu>.
2. Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, anterior educadora/entrenadora de ENAFS, y Linda B. Bobroff PhD, RD, LD/N, profesora, 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, Gainesville, Florida 32611.

El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es un empleador que provee Oportunidades Igualitarias, autorizado a proveer investigación, información educativa y otros servicios, únicamente a los individuos e instituciones que operan sin discriminación alguna con relación a la raza, credo, color, religión, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, estado civil, nacionalidad, opinión política o afiliaciones. Departamento de Agricultura, Servicio de Extensión, Universidad de la Florida, IFAS, Florida A&M Programa de Extensión de la Cooperativa y la Junta de Comisionados Cooperando. Millie Ferrer-Chancy, Decano Interino