

El 60 por ciento de los mayores de 50 años reconoce hidratarse de manera insuficiente, según un estudio de la Fundación Edad&Vida

El Médico Interactivo - *Redacción*

Esta Fundación, con la colaboración de Aquarius, ha puesto en marcha por segundo año consecutivo la “Campaña de Hidratación Edad&Vida”

Se van a repartir más de 18.000 botellas de Aquarius, así como recomendaciones generales sobre hidratación, en una treintena de residencias de toda España

Madrid (29-7-11).- La deshidratación de las personas mayores es un problema que empeora en los meses de más calor. De hecho, tal y como se ha puesto de manifiesto recientemente en un estudio de la Fundación Edad&Vida, elaborado con la colaboración del Observatorio del Comportamiento: Sociedad y Consumo de ESADE y la Fundación Coca-Cola, más del 60 por ciento de los mayores de 50 años reconoce hidratarse de manera insuficiente, ya que no ingieren el mínimo recomendado de 2 litros diarios.

Para intentar paliar la deshidratación de las personas mayores y concienciar sobre la importancia de una correcta hidratación, la Fundación Edad&Vida, con la colaboración de Aquarius, ha puesto en marcha por segundo año consecutivo la “Campaña de Hidratación Edad&Vida”. En ella se repartirán en 38 residencias de toda España 18.240 botellas de Aquarius y un díptico con recomendaciones generales de hidratación para personas mayores. En palabras de Albert Vergés, director general de la Fundación Edad&Vida, “esta campaña es una muestra más del compromiso de nuestra Fundación con la mejora de la calidad de vida de las personas mayores. En estos meses de calor queremos aportar nuestro granito de arena a la prevención de los estados de deshidratación en las personas mayores, que pueden ser habituales en estas fechas, debido a la disminución de la sensación de sed, a problemas de movilidad o a la presencia de otras enfermedades que pueden hacer que beban menos de lo necesario”.

Las recomendaciones de la Fundación hacen especial hincapié en los requerimientos mínimos de hidratación y en la ingesta de bebidas con sales minerales que puedan ser necesarias para las personas mayores con el fin de mejorar su nivel de hidratación, reconocer los síntomas asociados a los procesos de deshidratación y prevenir su incidencia en este grupo poblacional.