



**FEAD**  
FUNDACIÓN ESPAÑOLA  
DEL APARATO DIGESTIVO



---

## RECOMENDACIONES PARA EVITAR LA DESHIDRATACIÓN

El agua en la alimentación tiene una importancia extraordinaria, hasta el punto que debe considerarse un nutriente más. Una persona puede llegar a sobrevivir 50 - 60 días sin ingerir alimentos, pero tan sólo 3-7 días si está sometida a una restricción absoluta de agua.

Existen unos requerimientos medios que pueden cifrarse en torno a los 30 ml/kilogramo de peso/día. No obstante, las necesidades de agua varían de unas personas a otras en función del grado de actividad física, condiciones ambientales, patrón dietético, hábitos tóxicos como el consumo de alcohol y de los problemas de salud que padezca. Se sabe que en condiciones de temperaturas extremas o actividad física muy intensa el organismo pierde cantidades considerables de agua. Por lo tanto, es importante tener en cuenta estos factores y valorar la necesidad de reponer pérdidas hídricas excesivas con un mayor aporte de líquidos procedente de diversas fuentes.

La deshidratación ocurre cuando el cuerpo pierde más agua de la que ingiere, es decir cuando el balance hídrico es negativo. A menudo se acompaña de alteraciones en el balance de sales minerales o de electrolitos del cuerpo, especialmente de sodio y potasio.

El agua contenida en los alimentos junto con la que bebemos y el resto de líquidos que ingerimos, tienen que garantizar una correcta hidratación en todas las edades y circunstancias vitales. El aporte hídrico procede de numerosas fuentes. Aproximadamente el 20-30% proviene de alimentos sólidos y el 70-80% de las bebidas y el agua.

El agua sigue siendo la fuente más importante de líquido en la dieta. Si bien, algunas personas podrían cubrir sus necesidades hídricas con el consumo exclusivo de agua, esto no sucede así en todos los casos, especialmente si el agua no es la bebida preferida. Por tanto, una amplia disponibilidad de bebidas incrementa nuestras posibilidades de lograr el aporte hídrico óptimo. Las bebidas de reposición son también una buena alternativa para hidratarnos tras la realización de un esfuerzo físico, ya que contienen cierta cantidad de minerales que se pierden con la transpiración. No así los refrescos comunes, que por su alto contenido en azúcares dificulta el rápido flujo de agua hacia el torrente circulatorio. Las bebidas alcohólicas tienen un efecto diurético y podrían tener efectos perniciosos en términos de hidratación, según las cantidades consumidas. No obstante, algunos estudios destacan que la cerveza, siempre consumida con moderación y por adultos sanos, al tratarse

de una bebida fermentada elaborada a base de agua, cereales (cebada, malta) y lúpulo, también puede catalogarse dentro de las bebidas hidratantes, ya que el 90% de su composición es agua. Además, su consumo moderado, aporta a nuestro organismo diferentes nutrientes, fundamentalmente vitaminas del grupo B y antioxidantes. Hay que destacar, sin embargo, que los expertos desaconsejan totalmente el consumo de bebidas alcohólicas con una graduación superior al 10 % como medio de hidratación.

En cuanto al aporte de líquido de los alimentos, hay que destacar que todos contienen agua, aunque varía considerablemente entre los secos y los turgentes. Por ejemplo, el contenido hídrico de la mayoría de las frutas y verduras por lo general supera el 85 %, mientras que el arroz y la pasta contienen alrededor de un 70% de agua. Asimismo, todos los alimentos secos, como las galletas saladas, pueden contener un 5 % de agua.

Una ingesta inadecuada de líquidos cuando hace calor o cuando se realiza ejercicio físico puede agotar los niveles de agua del cuerpo. Cualquier persona puede deshidratarse, pero los niños pequeños, las personas mayores y las personas con enfermedades crónicas o sometidas a algunos tratamientos farmacológicos presentan mayor riesgo.

Tal y como destacan los expertos la actividad física en función de su intensidad, duración o en condiciones extremas de temperatura o falta de humedad puede suponer una pérdida de agua de 2-5 ml/minuto. Por ello, en el caso de los deportistas, además de una correcta alimentación, será necesaria una hidratación adecuada. Se recomienda una dieta rica en carbohidratos y frutas, que aporten energía, y beber unos 500 ml de agua en las 2 horas anteriores al inicio de la actividad.

Las personas mayores normalmente presentan una menor ingesta líquida como consecuencia de diversos factores como disminución de la percepción de sed, incidencia de enfermedades, consumo de fármacos, cambios ambientales, falta de accesibilidad... Por tanto, los ancianos son especialmente susceptibles a la deshidratación.

Se recomienda establecer un horario para la ingesta, restringiéndolo durante las últimas horas de la tarde y noche.

En el caso de los niños, ocurre algo parecido, ya que tampoco son conscientes de la necesidad de hidratarse de forma adecuada durante estos días de calor, a pesar de la pérdida constante que tienen de líquido debido a la alta actividad que suelen realizar durante las vacaciones.

En ésta época del año, en la que las altas temperaturas nos exponen a mayor riesgo de deshidratación, es fundamental tomar las precauciones oportunas y

asegurar un aporte hídrico que supla las pérdidas para minimizar la incidencia de problemas relacionados con una ingesta deficiente de agua. Especialmente en poblaciones de riesgo se requiere la sensibilización de la población en general, cuidadores y agentes de salud para conseguir una ingesta hídrica adecuada.

*Dra. Jimena Abilés Osinaga*

*Especialista de la Fundación Española de Aparato Digestivo.*

*Hospital Costa del Sol, Marbella (Málaga).*

*Dr. Robin Rivera Irigoín*

*Especialista de la Fundación Española de Aparato Digestivo.*

*Hospital Costa del Sol, Marbella (Málaga).*