

A photograph of an elderly woman with short, curly white hair and glasses, wearing a light-colored cardigan. She is sitting at a table and holding a clear glass of water to her lips with both hands, appearing to be in the process of drinking. The background is softly blurred, showing what looks like a floral arrangement. The overall lighting is warm and natural.

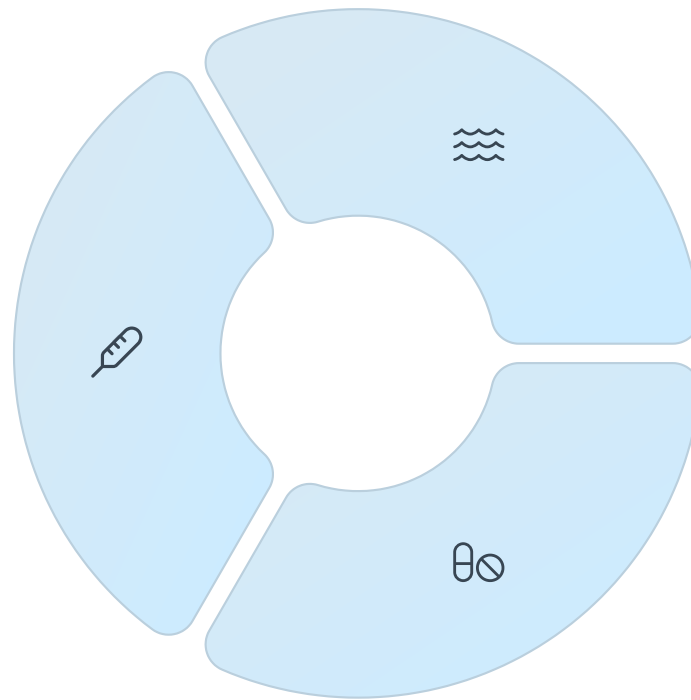
# Importancia de la Hidratación en la Tercera Edad Durante Olas de Calor

Las personas mayores enfrentan riesgos significativos durante las olas de calor debido a su mayor vulnerabilidad a la deshidratación. Este documento explora por qué la hidratación adecuada es vital para los ancianos en períodos de calor extremo, los factores fisiológicos que aumentan su riesgo, y estrategias prácticas para mantener una hidratación óptima como medida preventiva esencial para su salud y bienestar.

# Vulnerabilidad de las Personas Mayores ante el Calor

## Mayor sensibilidad al calor

Los ancianos tienen una capacidad reducida para regular la temperatura corporal, lo que les hace más susceptibles a sufrir los efectos negativos de las altas temperaturas.



## Disminución de la sensación de sed

Con la edad, la percepción de sed disminuye considerablemente, lo que puede llevar a no beber suficiente agua incluso cuando el cuerpo lo necesita urgentemente.

## Efectos de la medicación

Muchos medicamentos comúnmente recetados a personas mayores pueden aumentar la pérdida de líquidos o afectar la capacidad del cuerpo para regular la temperatura.

Durante una ola de calor, estos factores se combinan creando un escenario de alto riesgo para las personas de la tercera edad. La deshidratación no es solo una incomodidad menor, sino que puede desencadenar complicaciones graves como golpes de calor, caídas repentinas, estados de confusión mental e incluso situaciones que requieren hospitalización urgente.

Los cambios fisiológicos propios del envejecimiento hacen que el cuerpo de los ancianos sea menos eficiente en la conservación de agua y en la adaptación a temperaturas extremas. Esto significa que incluso niveles moderados de deshidratación pueden tener consecuencias más severas que en adultos más jóvenes.

Por estas razones, la hidratación adecuada durante períodos de calor intenso no debe considerarse simplemente como una recomendación general de salud, sino como una necesidad vital para preservar el bienestar y prevenir complicaciones potencialmente graves en las personas mayores.

# Estrategias Prácticas de Hidratación para Personas Mayores

## Recomendaciones diarias

- Beber agua con regularidad a lo largo del día, incluso cuando no se sienta sed
- Establecer horarios fijos para la ingesta de líquidos
- Mantener siempre una botella de agua accesible
- Limitar el consumo de bebidas con cafeína y alcohol que pueden aumentar la deshidratación
- Consumir frutas y verduras con alto contenido de agua como sandía, pepino y naranja



La hidratación no solo proviene del agua, sino también de alimentos frescos con alto contenido hídrico que pueden complementar la ingesta de líquidos.

### Prevenición durante horas críticas

Evitar la exposición al sol durante las horas más calurosas del día (generalmente entre las 12:00 y las 16:00). Permanecer en espacios frescos y ventilados o con aire acondicionado reduce significativamente el riesgo de deshidratación.

### Signos de alerta

Estar atento a señales de deshidratación como sequedad en la boca, orina oscura, mareos, confusión, fatiga inusual o piel seca. Ante estos síntomas, es fundamental aumentar inmediatamente la ingesta de líquidos y buscar atención médica si persisten.

### Apoyo familiar y social

Los cuidadores, familiares y vecinos juegan un papel crucial recordando y ayudando a las personas mayores a mantenerse hidratadas, especialmente a aquellas con movilidad reducida o deterioro cognitivo.

Cuidar la hidratación en las personas mayores durante las olas de calor es una medida simple pero crucial para proteger su salud. Esta atención puede marcar la diferencia entre un verano saludable y complicaciones médicas graves. La prevención mediante una hidratación adecuada es siempre preferible y más efectiva que el tratamiento de las consecuencias de la deshidratación.