

La importancia de la hidratación en las personas mayores

Los profesionales de la Medicina recomiendan como medida saludable acciones tan naturales como la ingesta de agua abundante, bien de forma directa o a través de los alimentos.

Las personas mayores generalmente no beben suficientes líquidos, principalmente por pérdida de la sensación de sed, la disminución de la movilidad, la demencia e incluso la incontinencia, ya que en personas que la padecen se ha comprobado que como mecanismo de defensa, para evitar la posible pérdida de orina, dejan de beber.

Los principales efectos del organismo por la falta de líquidos son la deshidratación, trastornos cardiovasculares, alteraciones del tubo digestivo (estreñimiento), endurecimiento de los huesos, mayor fragilidad capilar de la piel y posibles alteraciones renales. Además, el hígado puede llegar a no producir una adecuada cantidad de sales biliares y la falta de líquido también podría afectar al lado psíquico del cerebro.

Por lo tanto, es importante que vigilemos que las personas mayores ingieran líquidos a lo largo del día, especialmente ahora que viene el verano. Para esto, preparar gelatinas de agar-agar se presenta como una alternativa muy aconsejable. Al cocinar el agar en forma de gel, conseguimos solidificar el líquido, proporcionando una textura muy suave que no supone ninguna dificultad de masticación ni deglución para las personas mayores. Recordamos que Pronagar contiene además un 94,8% de fibra soluble, que nos ayuda a regular el tránsito intestinal y a evitar el estreñimiento, también muy típico en personas ancianas.



Esther García Galbeño
Directora de la residencia geriátrica LOS LLANOS

1. En ciertas épocas del año, la deshidratación es un problema importante en la salud de muchas personas, sobre todo en la de nuestros mayores... ¿Ve en este gelificante, por su capacidad para captar y mantener el líquido ingerido en las dietas, una forma idónea de impedir esa deshidratación? Desde luego su uso habitual garantiza un aporte hídrico adecuado para las personas mayores siempre reacias al consumo de líquidos recomendado por sus médicos.

2. ¿Cree que Pronagar es interesante para personas de edad avanzada que sufren disfagia? La dificultad en la deglución mejora notablemente con productos blandos como los alimentos preparados con Pronagar.

3. ¿Es una manera de garantizarles todos los nutrientes, cambiando texturas y así facilitándoles la masticación y deglución? En nuestra experiencia sí, nos facilita de esta forma cumplir con el balance nutricional.

4. Pronagar contiene un 94,8% de fibra natural soluble. ¿Cómo creen que influye la ingesta de esta fibra en las personas mayores? Las personas de edad tienden a estreñirse por el escaso ejercicio y la escasa cantidad de fibra que consumen; por eso Pronagar juega un papel primordial en ellos.

5. ¿Qué tipo de platos suelen preparar con Pronagar? En nuestra residencia utilizamos el Pronagar principalmente para preparar gelatinas y otros platos, así conseguimos evitar la deshidratación en los mayores con disfagia, aportamos suficiente fibra y el necesario contenido hídrico.