



## Envel·liment actiu i saludable

### La hidratació

Data de reconeixement: maig de 2017

Revisió: 00



Generalitat de Catalunya  
**Agència de Salut Pública  
de Catalunya**



### **Avís legal**

Aquesta obra està subjecta a una llicència Reconeixement 3.0 de Creative Commons. Se'n permet la reproducció, la distribució, la comunicació pública i la transformació per generar una obra derivada, sense cap restricció sempre que se'n citi el titular dels drets (Generalitat de Catalunya. Departament de Salut). La llicència completa es pot consultar a <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/es/legalcode.ca>

## Sumari

<b>1. Participants.....</b>	<b>4</b>
<b>2. Introducció.....</b>	<b>5</b>
<b>3. Objectius.....</b>	<b>6</b>
<b>4. Descripció del projecte.....</b>	<b>6</b>
<b>5. Conclusions.....</b>	<b>9</b>
<b>6. Referències bibliogràfiques.....</b>	<b>10</b>
<b>7. Agraïments.....</b>	<b>11</b>
<b>8. Annex I.....</b>	<b>12</b>
<b>9. Annex II.....</b>	<b>13</b>
<b>10. Annex III.....</b>	<b>14</b>
<b>11. Annex IV.....</b>	<b>15</b>
<b>12. Annex V.....</b>	<b>16</b>

# 1. Participants

## Autors

### *Moderadores*

Cognoms, nom	Professió	Lloc de treball	Adreça electrònica
<b>Sala Trevejo, Pilar</b>	Farmacèutica	SDR de Barcelona, ASPCAT	psalatr@gencat.cat
<b>Bocio Sanz, Ana</b>	Farmacèutica	SDR del Camp de Tarragona i Terres de l'Ebre, ASPCAT	abocio@gencat.cat

Cognoms, nom	Professió	Lloc de treball
<b>Casabó Galindo, Gemma</b>	Farmacèutica	SDR de Girona, ASPCAT
<b>Mir Labalsa, Victòria</b>	Treballadora social	Institut Català de la Salut
<b>Morera Sadurní, Marta</b>	Bibliotecària-documentalista	Departament de Treball, Afers Socials i Famílies.
<b>Rodríguez Berrocal, Tamara</b>	Llicenciada en ADE	Ajuntament de Cambrils
<b>Romero Cabestany, Nené</b>	Infermera	SDG Promoció de la Salut, ASPCAT
<b>Serra Farró, Jaume</b>	Metge i nutricionista	SDG Promoció de la Salut, ASPCAT
<b>Vives Dalmases, Elisabet</b>	Farmacèutica	SDR de Catalunya Central

### *Col·laboradores*

<b>Sorolla Clemente, Eva M.</b>	Farmacèutica i nutricionista	SDR del Camp de Tarragona i Terres de l'Ebre, ASPCAT
---------------------------------	------------------------------	--

ASPCAT: Agència de Salut Pública de Catalunya

SDR: subdirecció regional

SDG: subdirecció general

## 2. Introducció

L'esperança de vida a Catalunya és de les més elevades del món. El nombre de persones grans augmenta progressivament i es preveu que aquest increment en el futur es mantingui. Això s'ha considerat un èxit pel sistema sanitari del nostre país, però també un repte per aconseguir que aquestes persones visquin amb una bona qualitat de vida.<sup>1</sup>

La gent gran necessita una atenció preferent per part dels poders públics, paral·lela al grau d'intensitat amb què ha crescut, i s'ha de fugir de concepcions que la vinculen a la retirada de la vida activa, la malaltia i la dependència.

Amb el desig de col·laborar amb la nostra societat per omplir els anys de vida i no la vida d'anys, ens vam reunir un grup de persones per aportar el nostre granet de sorra a un envel·liment més saludable de la població.

L'envelliment actiu, segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS, 2002),<sup>2</sup> es pot definir com el procés d'optimització de les oportunitats de salut, participació i seguretat de les persones per tal de millorar-ne la qualitat de vida a mesura que envelleixen.

L'envelliment saludable es defineix com el procés d'optimitzar les oportunitats de salut física, social i mental que permeti a la gent gran participar activament en la societat, sense discriminacions, i gaudir d'una qualitat de vida bona i independent (Swedish National Institute of Public Health [SNIPH], 2007).<sup>3</sup>

Tal com reconeix l'Organització Mundial de la Salut, l'envelliment saludable engloba molts aspectes, sovint interrelacionats, sobre els quals cal actuar: alimentació, activitat física, entorn i participació social, trastorns mentals, etc. Per aquest motiu, el nostre projecte va començar com un treball de llarg recorregut per abordar diferents temes.

Durant la temporada 2014-2015, vam treballar la deshidratació en gent gran. A mesura que envellim, es produeixen canvis fisiològics que incrementen el risc de deshidratació.<sup>4</sup> Aquests canvis adquireixen una especial rellevància en persones de més de 80 anys. Per això vam pensar que calia incidir en la importància de la hidratació en gent gran. El treball que vam fer es pot consultar en aquest enllaç:

[http://salutpublica.gencat.cat/web/sites/salutpublica/.content/minisite/aspcat/publicacio\\_formacio\\_recerca/comunitats\\_de\\_practica/productes\\_finals/2014-2015/envelliment-saludable-novembre.v02.pdf](http://salutpublica.gencat.cat/web/sites/salutpublica/.content/minisite/aspcat/publicacio_formacio_recerca/comunitats_de_practica/productes_finals/2014-2015/envelliment-saludable-novembre.v02.pdf)

Aquest any, fruit d'algunes experiències en tallers i xerrades, hem completat el treball sobre la hidratació.

### 3. Objectius

L'objectiu general de la CoP és fomentar l'adopció d'hàbits saludables de la gent gran, per envellir de la manera més activa i independent possible.

Els objectius específics d'aquesta temporada han estat:

- Actualitzar el material sobre la hidratació treballat a la temporada 2014-2015.
- Treballar en la difusió del material elaborat des de tots els àmbits possibles per fer arribar el missatge als professionals, a la pròpia gent gran i a les persones dels seus entorns que en tenen cura.

### 4. Descripció del projecte

#### Àmbit d'aplicació

Aquest projecte es pot aplicar en tots aquells àmbits en els quals les persones grans o els seus cuidadors hi tinguin presència, ja sigui com a únic col·lectiu específic o de manera representativa en el total de la població general.

Alguns d'aquests àmbits són:

- Canal Salut i xarxes socials.
- Centres de salut públics o privats (centres d'assistència primària, hospitals, consultoris, etc.).
- Mitjans de difusió en transport públics (TMB).
- Mitjans de comunicació locals o de província (ràdio, diari, etc.).
- Centres geriàtrics.
- Serveis de teleassistència.
- Casals d'avis o centres cívics.
- Vies de difusió municipals.
- En general, tots aquells establiments en què el col·lectiu de persones grans tingui accés i se'n pugui fer difusió.

#### Material elaborat

Per fer arribar el missatge de la importància de la hidratació en gent gran als professionals, a la mateixa gent gran i a les persones del seu entorn que en tenen cura, hem elaborat un material didàctic directe, senzill i entenedor amb idees bàsiques sobre la hidratació en aquesta etapa de la vida, que esperem que serveixi per facilitar l'adopció d'hàbits més saludables amb relació a aquest tema.

Una de les novetats respecte al treball anterior és l'elaboració de material actualitzat per facilitar la difusió en **tallers o xerrades**. Es tracta d'una presentació en PowerPoint per tal de difondre el

missatge de la hidratació, a la qual s'ha incorporat una part relacionada amb l'aigua de consum humà.<sup>5,6</sup> La durada prevista del taller és d'uns 30-45 minuts.

La presentació tracta els apartats següents:

- Reflexió inicial sobre si estem ben hidratats. «Experiment» amb panses, que es deixaran en un got amb aigua mentre duri el taller per veure què passa.
- L'aigua al nostre cos: funcions, per què ens deshidratem, símptomes i conseqüències.
- Situacions especials: cop de calor, incontinència, disfàgia.
- Com prevenir la deshidratació i idees per aportar líquids a l'organisme.
- L'aigua de consum humà: aigua de l'aixeta, sistemes de tractament d'ús domèstic, aigua envasada.
- Reflexió final: les panses s'han hidratat.
- Vídeo-càpsula.

El **fullet informatiu** dels *Consells d'una bona hidratació per a les persones grans* s'ha editat en un altre format que en facilita la difusió.

Hem elaborat una **enquesta de satisfacció** dirigida als professionals que utilitzin el material per impartir tallers o xerrades.

Juntament amb el material, hem elaborat un **escrit de presentació** per adjuntar en la difusió del projecte.

El **lot complet Hidratació i gent gran. L'aigua és vida** consisteix en el material següent:

- Dossier del producte elaborat per la comunitat de pràctica Envel·liment saludable
- Fitxa sobre la hidratació en gent gran adreçada a professionals (annex I)
- Presentació en Power Point per utilitzar en tallers/xerrades (annex II)
- Fullet *Consells d'una bona hidratació per a les persones grans* (annex III)
- Vídeo-càpsula al Canal Salut *Hidratació i gent gran. L'aigua és vida*
- Enquesta de satisfacció (annex IV)
- Escrit de presentació (annex V)

## Difusió del producte

El **lot de material complet** es pot fer arribar als professionals per correu electrònic o per altres vies habituals de comunicació: llocs web o xarxes socials (Canal Salut, Facebook de vida saludable, blogs, etc). Els professionals de promoció de la salut poden difondre el material en les seves tasques habituals.

A més a més, cada part del material permet diferents vies de difusió per tal de fer arribar el missatge de la importància de la hidratació en la gent gran:

- **Vídeo-càpsula:**

- Es troba al Canal Salut i es pot visualitzar al següent enllaç: [http://cdn.s3.eu.nice264.com//converted\\_work8/2/e/2e83f059a207f60b69fb/2e83f059a207f60b69fb\\_f34bd39fc22345ff4a6b8ddacc0606b9.mp4](http://cdn.s3.eu.nice264.com//converted_work8/2/e/2e83f059a207f60b69fb/2e83f059a207f60b69fb_f34bd39fc22345ff4a6b8ddacc0606b9.mp4)
- Pantalles: centres d'assistència primària, casals, centres cívics, transport públic.
- Internet: xarxes socials, Youtube, etc.

- **Fullet *Consells d'una bona hidratació per a les persones grans***

- Distribució en casals d'avis, centres cívics, centres d'assistència primària, jornades de salut o altres actes relacionats amb l'envelliment.
- Internet: Canal Salut, xarxes socials, blogs, fòrums, etc.

- **Xerrades/tallers**

- Dirigits a professionals de promoció de la salut, cuidadors o directament a persones grans d'entitats o centres als quals sigui d'interès: casals i residències d'avis, centres d'assistència primària, associacions de gent gran, ajuntaments, etc.

## **Avaluació**

L'avaluació està prevista en diferents vessants:

- Quantificar la difusió: on i a qui s'ha difós el material (casals, geriàtrics, centres d'assistència primària, ajuntaments, etc.). Full d'Excel.
- *Feedback* rebut per part dels professionals als quals s'ha fet arribar el material: correu electrònic, etc.
- Nombre de xerrades/tallers duts a terme: full d'Excel.
- Utilitat/satisfacció en relació als tallers i xerrades: enquesta de satisfacció.



## 5. Conclusions

### **Beneficis per als professionals i la població en general**

El material elaborat serveix tant a professionals, gent gran i població general, ja que aporta de manera visual, fàcil i entenedora les idees bàsiques sobre la hidratació en persones grans.

Durant l'època estival es duen a terme campanyes per prevenir els cops de calor i s'emfasitza la importància d'una bona hidratació. Fora d'aquesta temporada, la deshidratació també pot ser un problema de salut, especialment en gent gran. És per això que pensem que aquest material és útil per conscienciar la població d'estar ben hidratats en qualsevol moment.

En els tallers i les xerrades es poden generar debats que ajudin a resoldre dubtes sobre l'aigua i la hidratació i alguns problemes de salut derivats, així com recomanacions que serveixin per adoptar hàbits més saludables que evitin el problema de la deshidratació.

## 6. Referències bibliogràfiques

1. Bases per a la promoció de l'envelliment actiu i saludable [Internet]. Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. Secretaria de Salut Pública [actualitzada el 2014, consultada el 31 de març de 2017]. Disponible a:  
[http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/home\\_canal\\_salut/professionals/temes\\_de\\_salut/gent\\_gran/documents/seps\\_envelliment.pdf](http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/home_canal_salut/professionals/temes_de_salut/gent_gran/documents/seps_envelliment.pdf)
2. Active Ageing: A Policy Framework [Internet]. World Health Organisation. [actualitzada el 2002, consultada el 31 de març de 2017]. Disponible a:  
[http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67215/1/WHO\\_NMH\\_NPH\\_02.8.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67215/1/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf)
3. Healthy Ageing: a Challenge for Europe [Internet]. The Swedish National Institute of Public Health (SNIPH) [actualitzada el 2007, consultada el 31 de març de 2017]. Disponible a:  
[http://ec.europa.eu/health/ph\\_projects/2003/action1/docs/2003\\_1\\_26\\_frep\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/health/ph_projects/2003/action1/docs/2003_1_26_frep_en.pdf)
4. Iglesias Rosado C, Villarino Marín AL, Martínez JA, Cabrerizo L, Gargallo M, Lorenzo H, *et al.* Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD). Importancia del agua en la hidratación de la población española: documento FESNAD 2010. *Nutr Hosp.* gener-febrer de 2011;26(1):27-36.
5. Reial Decret 140/2003, de 7 de febrer, pel qual s'estableixen els criteris sanitaris de la qualitat de l'aigua de consum humà.
6. La seguretat alimentària en l'aigua envasada [Internet]. Associació Catalana d'Envasadors d'Aigua, Agència de Salut Pública de Catalunya, Agència de Salut Pública de Barcelona [actualitzada el 2013, consultada el 31 de març de 2017]. Disponible a:  
[http://146.219.25.61/butlletins/public/media/upload/noticies\\_newsletter/files/2013\\_doc\\_aigua\\_envasada\\_dfd239c76ff89fb89f7ad03a381a29d82534.pdf](http://146.219.25.61/butlletins/public/media/upload/noticies_newsletter/files/2013_doc_aigua_envasada_dfd239c76ff89fb89f7ad03a381a29d82534.pdf)

### Informació addicional:

- [http://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio\\_salut/envelliment\\_saludable/](http://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio_salut/envelliment_saludable/)
- [http://www.seegg.es/Documentos/recomenda\\_anciano/hidratacion\\_mayores.pdf](http://www.seegg.es/Documentos/recomenda_anciano/hidratacion_mayores.pdf)
- <http://agrupacioexpress.agrupacio.es/2014-06/ca/consells1.html>
- [http://canalsalut.gencat.cat/ca/home\\_ciudadania/salut\\_az/l/la\\_calor](http://canalsalut.gencat.cat/ca/home_ciudadania/salut_az/l/la_calor)
- [http://www.infermeravirtual.com/cat/area\\_professional/infografies#copcalor](http://www.infermeravirtual.com/cat/area_professional/infografies#copcalor)

- <http://www.clinicaremei.org/ca/articulo/071022-golpe-de-calor.jsp>
- <http://www.cambrils.cat/ca/serveis/salut/el-control-de-la-qualitat-de-l-aigua-de-consum-huma>
- [http://diba.cat/web/salutpublica/normativa\\_aigues\\_beguda\\_envasada](http://diba.cat/web/salutpublica/normativa_aigues_beguda_envasada)

## 7. Agraïments

Voldríem agrair als membres i col·laboradors de la comunitat de pràctica Envel·liment saludable de la temporada 2014-2015 que, malgrat que no han pogut continuar amb el projecte, van aportar el seu valuós gra de sorra a l'elaboració del material.

També ens agradaria donar les gràcies a les entitats i els assistents a les xerrades que hem efectuat: el Consell de la Gent Gran del Consell Comarcal del Baix Camp, la Comissió CEAS de les Terres de l'Ebre, els casals municipals d'avis de Molins i La Llàntia de Mataró.

## **8. Annex I**

**Fitxa sobre la hidratació en gent gran adreçada a professionals**

## Fitxa d'hidratació

<b>CONCEPTES</b>	<p>Som un 60% d'aigua. El cos d'una persona adulta conté entre 35 i 45 litres d'aigua, segons el pes. Amb els aliments recuperem una part de l'aigua que perdem al llarg del dia, però quan bevem és quan fonamentalment l'organisme s'hidrata i recupera l'aigua que necessita.</p> <p>La <b>deshidratació</b> en persones grans es defineix com la pèrdua de l'1% o més del pes corporal, causat per la disminució de líquid, encara que pèrdues de l'1-2% no determinin un estat patològic. Podem parlar de dos tipus de deshidratació:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- La <u>deshidratació aguda</u>, que s'experimenta després de practicar un exercici intens, patir diarrees o vòmits.</li><li>- La <u>deshidratació crònica</u>, que es produeix al llarg d'un període sostingut de temps.</li></ul> <p>La <b>set</b> és el desig de beure, induït per raons fisiològiques i conductuals, produït per una deficiència d'aigua que permet a les persones recuperar les pèrdues de fluids durant períodes curts de temps. La set pot aparèixer amb una disminució d'un 2% del pes corporal.</p>
<b>CAUSES</b>	<p>A mesura que envellim, es produeixen diversos canvis fisiològics que incrementen el risc de deshidratació. Aquests canvis adquireixen una rellevància especial en persones de més de 80 anys:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Disminució de la capacitat d'absorció digestiva.</li><li>• Disminució de l'aigua total a l'organisme per reducció de la massa magra.</li><li>• Disminució fisiològica de la ingesta de líquids per reducció de la sensació de set.</li><li>• Alteracions de la termoregulació.</li><li>• Malalties cròniques i modificacions al metabolisme de l'aigua.</li><li>• Disminució de la capacitat olfactiva i del gust.</li><li>• Anorèxia per l'edat amb disminució de l'aportació d'aigua a través dels aliments.</li><li>• Increment de les pèrdues:<ol style="list-style-type: none"><li>1. Disminució de la capacitat renal de concentrar l'orina.</li><li>2. Resistència a l'acció de l'hormona ADH.</li><li>3. Disminució de l'activitat de la renina.</li><li>4. Disminució de la secreció d'aldosterona.</li></ol></li></ul> <p>No obstant això, durant l'envelliment, a més del canvis orgànics, cal tenir molt en compte d'altres factors associats:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dificultat per accedir a les begudes per disminució de la mobilitat.</li><li>• Alteracions visuals.</li><li>• Trastorns en la deglució.</li><li>• Alteracions cognitives que disminueixen la capacitat comunicativa.</li><li>• Restricció de líquids per por a la incontinència.</li><li>• Ús de determinats medicaments: poden incrementar pèrdues hídriques els diürètics, els laxants, la fenitoïna i el liti. Poden inhibir la ingesta hídrica els antipsicòtics, els antidepressius i els ansiolítics, la digoxina o els esteroides. La polimediació (més de 4 fàrmacs al dia) s'ha de considerar com un factor de risc de deshidratació.</li></ul> <p>Cal tenir molt en compte que totes aquestes circumstàncies es veuen agreujades quan s'està en un ambient calorós i humit, o bé es pateix diarrea, vòmits o febre.</p>
	<p><b><u>El cop de calor</u></b></p> <p>La conseqüència més greu de l'excés de calor és el cop de calor o insolació. Com a conseqüència d'aquesta alteració, la temperatura corporal s'incrementa per sobre del que seria normal durant períodes de 10 a 15 minuts, es manifesta confusió, somnolència i una pèrdua de líquids i sals minerals. Pot produir danys greus a l'organisme, ja que molts òrgans corporals deixen de funcionar correctament en aquestes temperatures elevades. La taxa de mortalitat és alta (70%).</p>

**COM ES MANIFESTA**Primers símptomes de deshidratació:

- sequedat de boca, mucoses;
- agitació;
- constipació;
- orina escassa, concentrada, fosca i amb olor forta;
- marejos, debilitat o vertigen;
- mal de cap;
- pèrdua de gana;
- rubor a la pell;
- intolerància a la calor;
- cremor d'estómac;
- dificultat de concentració.

Símptomes més avançats de deshidratació:

- dificultat per empassar;
- confusió mental;
- pell arrugada;
- ulls enfonsats i visió dèbil;
- micció dolorosa;
- pell entumida;
- espasmes musculars;
- deliri;
- hipotensió;
- augment de la temperatura corporal;
- irritabilitat;
- hipernatrèmia.

Si no es tracta pot tenir una mortalitat del 40-70%.

En cas de cop de calor, a banda dels símptomes esmentats, s'hi poden afegir:

- sudoració inicial excessiva i absència de suor posterior;
- set intensa;
- sequedat de la pell;
- febre alta;
- taquicàrdia;
- hiperventilació;
- desorientació;
- somnolència;
- pèrdua del coneixement;
- fins i tot, el coma.

**PREVENCIÓ,  
CONSELLS**

1. **Beveu aigua encara que no tingueu sensació de set.** Un bon recurs és disposar **d'una ampolla d'aigua** a prop.
2. Ingeriu aproximadament entre 1,5-2 litres d'aigua al dia.
3. **S'ha de triar preferentment aigua** davant de la resta de les begudes. Tot i així, per tal d'hidratar-vos podeu prendre altres líquids, com infusions, sucres de fruita, sopes, etc.
4. Augmenteu la ingesta d'aigua en ambients calorosos i abans, durant i després de l'exercici.
5. És preferible beure petites quantitats de líquid sovint que consumir-ne grans quantitats d'un sol cop.
6. Els requeriments hídrics són d'1,5 litres al dia, quantitat que augmenta quan puja la temperatura ambient o es té febre. En aquest cas, es recomanen 500 ml més de líquid per grau de febre, per sobre dels 38 °C.
7. En cas de refredat, febre, diarrees i vòmits, ingeriu líquid abundant en petites quantitats.
8. A Catalunya, l'aigua arriba a les cases amb clor. S'hi posa per evitar que hi puguin proliferar microbis durant el trajecte per la xarxa d'abastament. Des del punt de vista mediambiental i per tal de reduir residus, és més recomanable beure aigua de l'aixeta que no pas aigua envasada.
9. Seguiu recomanacions d'exercici físic:  
[http://www.gencat.cat/salut/acsa/html/ca/dir3623/recomanacions\\_alim\\_actfísica\\_gentgran.pdf](http://www.gencat.cat/salut/acsa/html/ca/dir3623/recomanacions_alim_actfísica_gentgran.pdf)
10. Per prevenir la deshidratació o l'esgotament per deshidratació en persones de la tercera edat, una bona estratègia pot ser elaborar una beguda isotònica o de reposició per prendre-la durant i després de l'activitat, ja que aquest tipus de beguda afavoreix l'absorció intestinal.
11. En persones grans l'aigua s'ha de prendre pautada com un medicament, independentment de la sensació de set. Tot i prendre diürètics, que augmenten la freqüència d'orinar, no s'ha de deixar de beure aigua per evitar-ho, ja que hi hauria un risc de deshidratació més elevat.
12. Per evitar el cop de calor cal controlar la temperatura de casa. Eviteu llocs calorosos i fer exercici intens en les hores de més calor. Al carrer, eviteu el sol directe, porteu roba lleugera, dueu aigua i beveu-ne sovint i eviteu sortir al migdia.
13. En cas d'un cop de calor traslladeu la persona a un lloc més fresc, doneu-li aigua, mulleu-la, venteu-la i aviseu els serveis d'emergències. El tractament es basa en aconseguir el refredament immediat (draps amb aigua freda...), la hidratació i el suport de la funció d'òrgans i sistemes.
14. En cas que patiu disfàgia (dificultat per empassar), és convenient que ingeriu aquells aliments sòlids que siguin rics en aigua en la textura que tolereu bé, com ara fruita, iogurt, etc. Quan calgui, podeu utilitzar productes per espessir l'aigua o begudes de textura modificada. És molt important que begueu en una posició còmoda i feu xarrupades petites.
15. Si patiu incontinència, heu de limitar el consum d'alcohol, edulcorant, cafè o te i begudes amb cola, per l'efecte diürètic que tenen. Quan sortiu de casa, localitzeu els lavabos que teniu a prop. Disminuïu la ingesta de líquids cap al vespre. D'acord amb el metge, si preneu diürètics, és preferible fer-ho al matí. Procureu no ingerir els aliments amb gaire aigua a l'hora de sopar (sucres, sopes, algunes fruites, etc.).

## CAL TENIR EN COMPTE

### L'aigua dels aliments:

La majoria d'aliments sòlids contenen aigua, ja sigui lliure o lligada i, per tant, també us podeu hidratar si els ingeriu. A més, n'hi ha molts, sobretot fruites i verdures, que poden arribar a contenir quantitats molt elevades d'aigua fins arribar quasi al 100% del seu pes total.

Per exemple, menjar-se una ració de meló o de síndria equival a beure gairebé un got d'aigua, ja que més del 90% del seu pes és aigua. El meló i la síndria acostumen a ser les fruites d'elecció en els dies més calorosos per calmar la set. La resta de fruites aporten de mitjana entre 80 i 87 grams d'aigua per cada 100 grams (pinya, kiwi, cireres, maduixes, préssec o nectarina, per exemple) excepte el plàtan que, justament, conté un 75% de líquid. En les verdures, el contingut d'aigua oscil·la entre el 85% i 95% (cogombre, api, bròquil, enciam i espinacs), encara que n'hi ha alguns que, com la patata, no sobrepassen el 55%. A la taula següent, es poden observar els continguts aproximats (%) d'aigua de diferents aliments en cru i begudes:

BEGUDES	VALORS	ALIMENTS	VALORS
Refrescs	90-100%	Fruites	75-90%
Begudes esportives	90-100%	Verdures	70-90%
Infusions	90-100%	Ous	75-80%
Cafè	90-100%	logurt	85%
Sucs	90-100%	Peix blanc	80%
Llet	90-95%	Patates/blat de moro	79%
Gaspatxo	90-95%	Formatge fresc	70-75%
Sopes	90%	Mortadel·la	50%
Purés	75-80%	Formatges semi	45%
		Pa	35%
		Embotits	30%
		Mel-melmelades	20-29%
		Galetes-brioixeria	10-19%
		Margarina-mantega	10-15%
		Arròs-pastes	1-9%
		Llegums-fruits secs	1-9%
		Olis	0%

Com elaborar una beguda isotònica: barregeu el suc d'una llimona, 1,5 litres d'aigua, una punteta de sal i una culleradeta de sucre.

S'ha de tenir en compte si la persona és diabètica o té la tensió alta i, si teniu dubtes, consulteu als professionals sanitaris.

Mesures higièniques i posturals per a persones grans amb disfàgia (dificultat per empassar): és important beure en una posició còmoda, fer petites xarrupades, no tirar el cap massa enrere en beure, moure el cap lleugerament endavant en el moment d'empassar per acompanyar la deglució.

Si la persona no està capacitada per beure sola, hi ha una sèrie de mesures que es poden adoptar per ajudar la deglució.

La persona que ha de beure:

- Ha d'estar ben desperta, tranquil·la i evitar distraccions com la televisió o sorolls. No li doneu de beure si està endormiscada o nerviosa.
- Ha d'estar ben asseguda, preferiblement en una cadira o incorporar-se (si és al llit) amb l'esquena recta, si és possible, i amb el cap lleugerament inclinat cap al pit.
- No ha de parlar mentre beu. Ha d'acabar d'empassar-se la beguda.
- No ha d'ingerir líquids amb polpa.

La persona que ajuda ha de:

- Posar-se a l'alçada dels seus ulls o just per sota per evitar que aixequi el cap per mirar-vos.
- Fer servir les instruccions de preparació, en el cas que utilitzi productes per espessir l'aigua o les begudes amb textura modificada.



## **9. Annex II**

**Presentació en Power Point per utilitzar en tallers/xerrades**

# ESTEM BEN HIDRATATS?

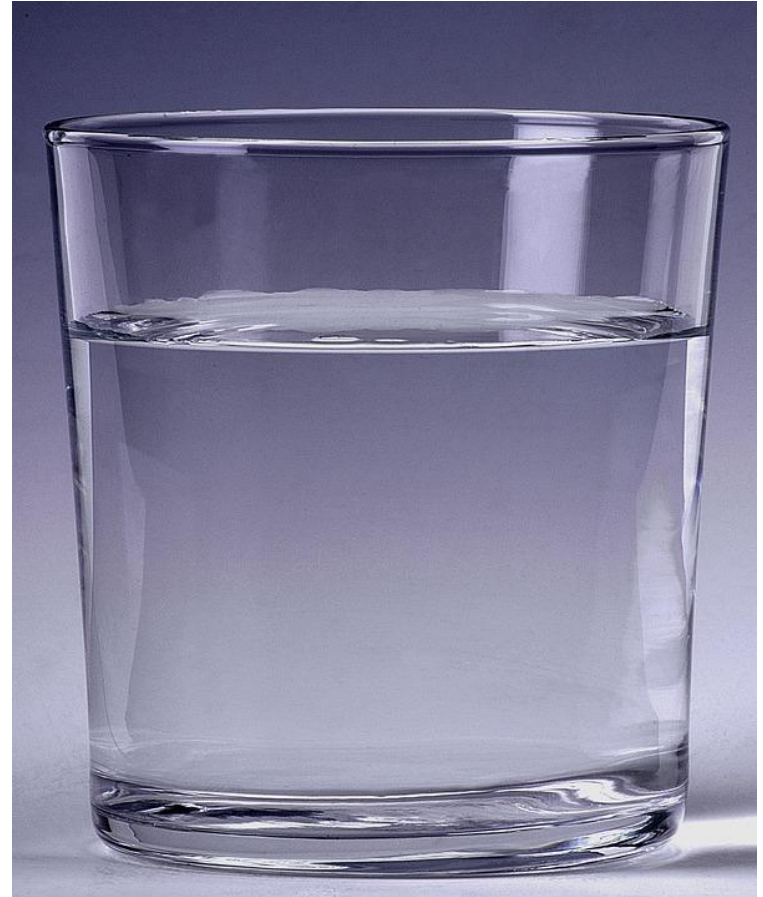
La hidratació i les persones grans.  
L'aigua és vida



Generalitat de Catalunya  
**Departament de Salut**

**Comunitat de pràctica**  
**Envelliment actiu i saludable**

# QUÈ PASSARÀ...?



# CULTURA POPULAR DE L'AIGUA



- L'aigua és vida.
- L'aigua fa granotes .
- L'aigua, per als peixos!
- No en traurem l'aigua clara.
- L'aigua fa la vista clara.
- Aigua corrent no fa mal a la gent.
- Aigua dolenta, beu-la calenta.
- No trobes aigua al mar.
- T'ofegues en un got d'aigua.

# L'AIGUA AL NOSTRE COS

Es diu que el cos humà podria aguantar  
**3 setmanes** sense prendre aliments

però...

només **3 dies** sense prendre líquids.

*“Observatorio de Hidratación y Salud”*

# PER QUÈ ENS DESHIDRATEM?



**EL NOSTRE COS VA A TOTA MÀQUINA!**



# FUNCIONS DELS LÍQUIDS

- Regulen la temperatura del cos.
- Mantenen un equilibri de sals minerals.
- Contribueixen a una bona respiració.
- S'absorbeixen al budell: s'eliminen a través de les femtes (prevenen l'estrenyiment).
- Transporten nutrients a les cèl·lules.
- Es filtren en el ronyó: s'eliminen tòxics (color orina).
- Mantenen l'elasticitat de la pell (teixits).



# PERDEM LÍQUIDS AMB L'EDAT



**80% aigua**

**50-60% aigua**



# PER CANVIS AL NOSTRE COS

- **Trastorns en la deglució (costa empassar).**
- **Digestió d'aliments i absorció de nutrients més lenta o alterada.**
- **Disminució de la sensació de set (hipotàlem).**
- **Percepció de les olors i els sabors: no ens venen de gust alguns aliments o perdem la gana (els aliments també ens aporten aigua).**

# I MÉS CANVIS...

- **Malalties agudes i/o cròniques.**
- **Febre.**
- **Sudoració, exercici físic intens.**
- **Problemes per moure'ns o caminar.**
- **Problemes de visió.**
- **Alteracions cognitives que dificulten la comunicació.**
- **Evitació de beure líquids per por de la incontinència.**
- **Ús d'alguns medicaments.**

# QUÈ ENS PASSA QUAN ENS DESHIDRATEM?



¿Qué le pasa a mi tomatera?

*Guía para la detección de problemas*

PROBLEMAS EN HOJAS Y TALLO

# SÍMPTOMES DE LA DESHIDRATACIÓ

## INICIALS

- Sequedat de boca i de mucoses
- Agitació
- Estrenyiment
- Orina escassa, concentrada, fosca i amb olor forta
- Marejos, debilitat o vertigen
- mal de cap
- Pèrdua de gana
- Rubor a la pell
- Intolerància a la calor
- Cremor d'estómac
- Dificultat de concentració

## MÉS AVANÇATS

- Dificultat per empassar
- Confusió mental
- Pell arrugada
- Ulls enfonsats i visió dèbil
- Micció dolorosa
- Pell entumida
- Espasmes musculars
- Deliri
- Hipotensió
- Augment de la temperatura corporal
- Irritabilitat

# CONSEQÜÈNCIES DE LA DESHIDRATACIÓ

- **Pèrdua de líquids**

1% apareix sensació de set

2% baixa el rendiment i la resistència

> 5% puja el ritme cardíac, apatia, vòmits, espasmes musculars

- **Pèrdua de sals:  
potassi i sodi**



# SITUACIONS ESPECIALS

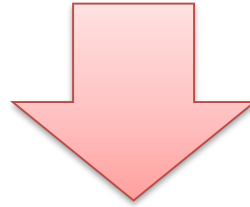


**A l'estiu, protegiu-vos de la calor**

Les onades de calor poden ser un perill per a la salut

# COP DE CALOR

- S'eleva la temperatura corporal per sobre dels valors normals (10-15 min)
- Confusió, somnolència amb pèrdua de líquids i de sals minerals



**Greus danys a l'organisme**  
**La taxa de mortalitat és alta (70%)**

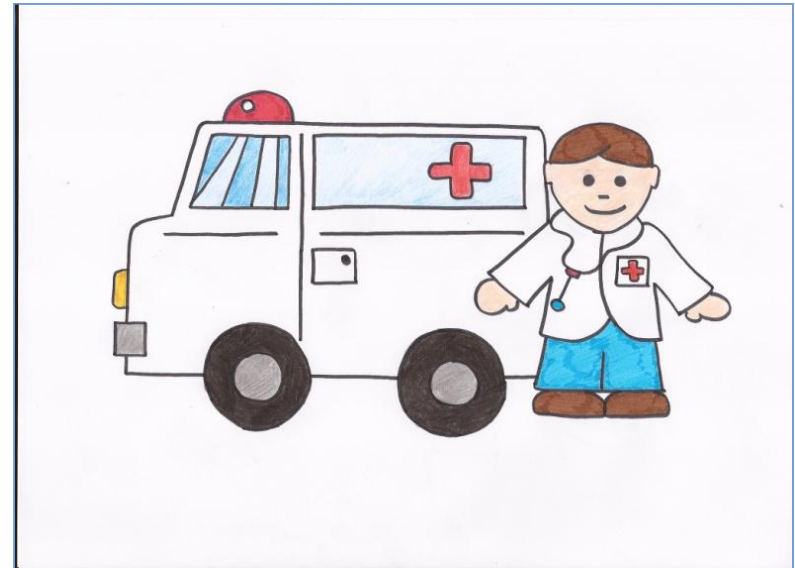


# PER EVITAR EL COP DE CALOR...

- **Controleu la temperatura de casa.**
- **Eviteu llocs calorosos i fer exercici intens en les hores de més calor.**
- **Eviteu sortir al migdia.**
- **Eviteu el sol directe al carrer.**
- **Porteu roba lleugera.**
- **Porteu aigua i beveu-ne sovint.**

# EN CAS DE COP DE CALOR...

1. **Traslladeu la persona a un lloc més fresc.**
1. **Doneu-li aigua, mulleu-la, venteu-la.**
1. **Aviseu els serveis d'emergències.**



# INCONTINÈNCIA



- **Limiteu el consum d'alcohol, edulcorant i cafè, te i begudes amb cola.**
- **Quan sortiu de casa, localitzeu els lavabos que teniu a prop.**
- **Disminuiu la ingesta de líquids cap al vespre.**
- **D'acord amb el metge, si preneu diürètics, feu-ho preferiblement al matí.**
- **Procureu no prendre gaire líquid a l'hora de sopar (sucs, sopes, algunes fruites, etc.).**

# DISFÀGIA



## **Cuidar**

Cuidar és un treball que ens toca a tots

# COM AJUDAR A BEURE ALGÚ AMB DISFÀGIA?

La persona que ha de beure ha de:

- **Mantenir-se desperta, tranquil·la i ha d'evitar distraccions (televisió i sorolls).**
- **Parlar només després d'empassar.**
- **Seure, preferiblement en una cadira o incorporar-se (si és al llit), amb l'esquena recta, si és possible, i amb el cap lleugerament inclinat cap al pit.**
- **Evitar líquids amb polpa.**

La persona que l'ajuda ha de:

- **Posar-se a l'alçada dels seus ulls o just sota d'ells per evitar que aixequi el cap per mirar-la.**
- **Fer servir les instruccions de preparació, en el cas que utilitzi productes per espessir l'aigua o begudes amb textura modificada.**

# COM PREVENIR LA DESHIDRATACIÓ?

1. Beveu líquids, encara que no tingueu sensació de set.
2. Ingeriu entre 1,5 i 2 litres de líquid al dia (mesura 6-8 gots).
3. Trieu preferentment AIGUA per beure.
4. Augmenteu la ingesta de líquids en ambients calorosos i abans, durant i després de l'exercici.
5. És preferible beure petites quantitats de líquid sovint que consumir-ne grans quantitats d'un sol cop.

# IDEES PER APORTAR LÍQUIDS

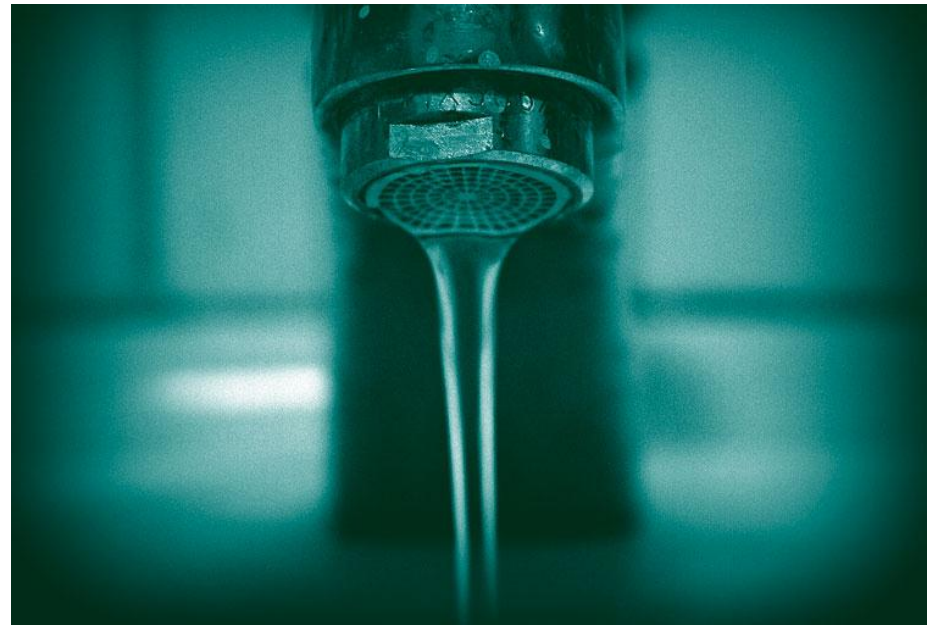


## PRECAUCIONS !!!

- Sucs de fruites
- Refrescs
- Infusions diürètiques o laxants
- Cafè
- Alcohol

# AIGUA DE CONSUM

- L'aigua de la xarxa municipal arriba amb la màxima garantia de qualitat sanitària.
- És aigua desinfectada, controlada per les gestores i per l'ASPCAT d'acord amb les normatives vigents de les aigües de consum humà.





# AIGUA DE CONSUM

## DIPÒSITS i CANONADES

- Cal renovar l'aigua contínuament.
- Cal controlar els nivells de desinfectant i tractar-la (si escau).
- Cal fer un bon manteniment i una bona neteja (dipòsits i altres sistemes de tractament).
- S'aconsella substituir les canonades de plom.



# AIGUA DE CONSUM

- Hi ha sistemes d'ús domèstic que serveixen per millorar el gust i reduir la calç de l'aigua de la xarxa.
- **Si teniu filtres d'osmosi o gerres del tipus *Britta*, feu-ne el manteniment seguint les instruccions del fabricant.**



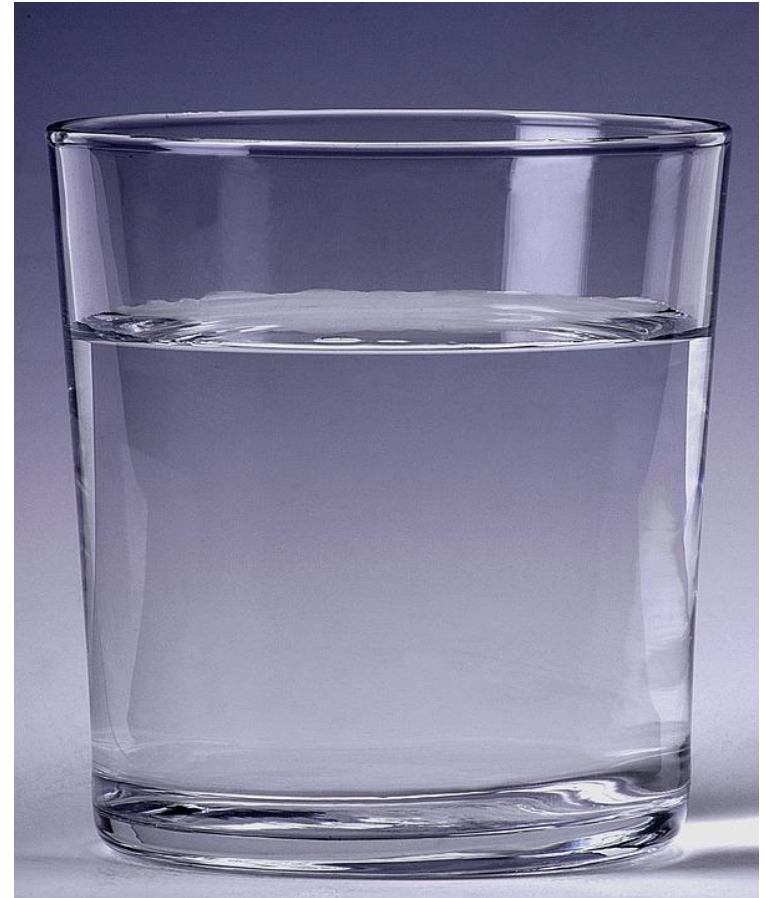
# AIGÜES ENVASADES

- Aigües minerals naturals
- Aigües de deu
- Aigües preparades



- Les empreses envasadores d'aigua estan controlades segons la normativa específica.
- Document *La seguretat alimentària en l'aigua envasada*. ASPCAT, ASPB, ACEA; 2013.

# QUÈ HA PASSAT...?



# LES NOSTRES CÈL·LULES SÓN COM PANSES

En un medi hidratat



En un medi deshidratat



Hidratació i gent gran. L'aigua és vida



<http://videosalut.gencat.cat/estiu-saludable/hidratacio-i-gent-gran-laigua-es-vida>

## **10. Annex III**

**Fullet de *Consells d'una bona hidratació per a les persones grans***

# Consells d'una bona hidratació per a les persones grans

## Recordeu!

No espereu a tenir set per beure. Beveu aigua durant tot el dia en petites quantitats.

Som un 60% d'aigua. L'aigua és vida, la necessitem.



Bevent, hidrateu el vostre organisme i recupereu l'aigua que necessiteu. Amb els aliments també recupereu una part de l'aigua que perdeu al llarg del dia.

- 1 Amb l'edat, sobretot a partir dels vuitanta anys, és més fàcil deshidratar-vos, i per això sempre **heu de tenir aigua a prop**.
- 2 Quan teniu set, boca seca, restrenyiment i orina de color més fosc, vol dir que heu de **beure més aigua**.
- 3 No cal tenir set per beure aigua. És convenient **beure sovint** al llarg del dia.
- 4 A més de l'aigua, també us podeu hidratar amb **altres líquids** com ara infusions, sopes, suc de fruita naturals. No consumeu begudes alcohòliques per hidratar-vos.
- 5 Si sortiu a caminar heu d'evitar les hores de màxima calor, **protegir-vos del sol** amb gorra i roba adequada, anar per l'ombra i emportar-vos l'ampolla d'aigua.
- 6 **Quan feu exercici heu de beure** abans, durant i després de l'activitat física.
- 7 Si preneu **medicaments**, acompanyeu-los amb un got ple d'aigua.
- 8 Si teniu dificultats per empassar, ingeriu aliments amb textura que es toleri bé com ara **fruites o iogurts**. També podeu utilitzar productes per espesseir l'aigua.
- 9 La incontinència no ha de ser un problema per beure. Limiteu l'alcohol, el cafè, el te i les begudes amb cola. **Disminuiu la ingesta de líquids cap al vespre**. Quan sortiu de casa, localitzeu els lavabos que tingueu a prop.
- 10 En situacions especials o davant de qualsevol dubte, consulteu el vostre **personal sanitari**.



## **11. Annex IV**

### **Enquesta de satisfacció per a professionals**

# La hidratació i les persones grans. L'aigua és vida

## ENQUESTA DE SATISFACCIÓ PER A PROFESSIONALS

Municipi	
Lloc de realització	
Persona responsable / càrrec	
Nombre d'assistents	
Data	

Ens agradaria saber com valoreu l'activitat:

1: Gens	2: Poc	3: Correcte	4: Bé	5: Molt/molt bé
---------	--------	-------------	-------	-----------------

	1	2	3	4	5
El material és adequat					
- Dossier elaborat per la comunitat de pràctica					
- Fitxa resum sobre hidratació dirigida a professionals					
- Presentació PowerPoint					
- "Experiment de les pances"					
- Fullet <i>Consells per estar ben hidratats</i>					
- Vídeocàpsula					
Percepció del grau d'acceptació dels assistents					
Valoració global					

Si la vostra valoració en alguns dels apartats anteriors ha estat 1, 2 o 3, ens agradaria saber quines són les propostes de millora.

--

Moltes gràcies per la vostra col·laboració!

## **12. Annex V**

### **Escrit de presentació**

Benvolgut, benvolguda,

L'esperança de vida a Catalunya és de les més elevades del món. El nombre de persones d'edat avançada augmenta progressivament i es preveu que aquest increment en el futur es mantingui. Això s'ha considerat un èxit del sistema sanitari del nostre país, però també un repte per aconseguir que aquestes persones visquin amb una bona qualitat de vida. Per això, des d'una de les comunitats de pràctica del Departament de Salut, en què participen professionals de diferents àmbits, treballem en la promoció de l'envelliment saludable de la població. Els nostres objectius són:

- Difondre hàbits saludables des de tots els àmbits possibles, això vol dir treballar de forma intersectorial per promoure la salut comunitària.
- Fer protagonista les persones d'edat avançada, apoderar-les i conscienciar-les de la importància d'adoptar hàbits saludables.
- Dotar d'eines els professionals de promoció de la salut per treballar en l'adopció d'hàbits saludables que ajudin a envellir de la manera més activa i independent possible.

Tal com reconeix l'Organització Mundial de la Salut, l'envelliment saludable engloba molts aspectes, sovint interrelacionats, sobre els quals cal actuar: alimentació, activitat física, entorn i participació social i trastorns mentals, entre d'altres. Un dels temes que hem treballat és la deshidratació en la gent gran. A mesura que envellim, es produeixen canvis fisiològics que incrementen el risc de deshidratació. Aquests canvis adquireixen una rellevància especial en persones de més de 80 anys, motiu pel qual pensem que cal incidir en la importància de la hidratació en aquest col·lectiu.

Per fer arribar aquest missatge als professionals, a la gent gran i a les persones del seu entorn que en tenen cura, hem elaborat un material didàctic directe, senzill i entenedor amb idees bàsiques sobre la hidratació en aquesta etapa de la vida, que pretenem que serveixi per facilitar l'adopció d'hàbits més saludables amb relació a aquest tema. El material que us adjuntem consisteix en el següent:

- Dossier del producte elaborat per la comunitat de pràctica d'envelliment saludable
- Fitxa sobre la hidratació en persones d'edat avançada adreçada a professionals
- Presentació en PowerPoint per utilitzar en tallers/xerrades
- Fullet de 10 consells per estar ben hidratats
- Vídeo-càpsula de consells sobre hidratació en persones d'edat avançada

Esperem que el material us sigui útil i que en pugueu fer la màxima difusió possible.

Gràcies per la vostra col·laboració!

Per a més informació sobre el tema us podeu adreçar a: [correu/persona de contacte](mailto:correu/persona de contacte)  
[http://salutpublica.gencat.cat/ca/publicacions/formacio\\_i\\_recerca/comunitats\\_de\\_practica/](http://salutpublica.gencat.cat/ca/publicacions/formacio_i_recerca/comunitats_de_practica/)