

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**.