

## Principales conclusiones Estudio Sociológico \* "Hábitos de Hidratación de la Población Española"

- La población española cree que se hidrata de manera adecuada y que bebe suficiente líquido al día; sin embargo, la mayoría bebe menos de lo necesario.
- Un escaso porcentaje de la población española conoce qué pautas hay que adoptar para mantener una adecuada hidratación y en qué situaciones debe seguirlas.
- Existe poca información y a menudo equivocada sobre los riesgos de una de las situaciones con más graves consecuencias de entre las que se pueden dar en esta época: el golpe de calor.
- El médico de Atención Primaria resulta fundamental para informar y concienciar a la población de la importancia de la hidratación en la salud. Un alto porcentaje de la población nacional encuestada dice que si su médico le recomendase beber más, lo haría.
- Las cuatro Comunidades Autónomas dónde la población se hidrata mejor son: Murcia, Extremadura, Cantabria y Castilla la Mancha. Las cuatro comunidades autónomas dónde la población se hidrata peor son: Navarra, Asturias, Islas Baleares y La Rioja.
- El perfil del mejor hidratado corresponde a hombres, casados, de clase social alta-media alta, de entre 26 y 45 años, sin ninguna patología asociada, con una alimentación sana, que practica deporte y no fuma.
- Los especialistas recomiendan beber al menos 2,5 litros de líquido al día. En situaciones especiales como el verano (calor y humedad), o cuando se practica actividad física estas necesidades aumentan. Sin embargo los encuestados no adoptan medidas especiales ante estas situaciones especiales.
- Existen grupos de riesgo especialmente vulnerables a las consecuencias de la deshidratación y que, sin embargo, no están adoptando medidas preventivas.
- Según los expertos, para conseguir una buena hidratación hay que seguir pautas como beber antes de tener sed (ya que cuando aparece esta señal de alarma es porque se han perdido líquidos y existe un cierto grado de deshidratación) o incluir en la ingesta diaria variedad de bebidas (agua, infusiones, refrescos, zumos). El sabor de las bebidas también hace más fácil beber lo necesario.

## La hidratación en general

### En general

- El 71% de la población cree que se hidrata adecuadamente, sin embargo, el **92,5% bebe menos de lo necesario.**

### Grupos de riesgo

- El 97,1% de la población española entrevistada **mayor de 65 años** no se hidrata de manera adecuada (datos extraídos de la ingesta de líquidos declarada)
- El 94% de la población española entrevistada que **trabaja al aire libre no se hidrata de manera adecuada.**
- El 91,3% de **los que dicen practicar deporte habitualmente** no se hidrata de manera adecuada.

## Hidratación y situaciones de riesgo (verano, calor)

- Aunque el 87,6% de la población le da mucha importancia a la hidratación **en verano, el 51,3% no toma medidas especiales para hidratarse** en esta época del año.
- En el caso de los grupos de población más vulnerables a las consecuencias de la deshidratación, destaca por encima de la media, el caso de los **mayores de 65 años, ya que el 62,4% de ellos no toman medidas especiales de hidratación en verano.**
- Un 30% de la población encuestada dice no adoptar medidas especiales en **otras situaciones de riesgo** como aglomeraciones, fiestas, conciertos, etc.

## Algunos factores que favorecen la hidratación

- **Es necesario beber antes de tener sed** ya que cuando aparece esta sensación ya existe un cierto grado de deshidratación (es una señal de alarma que indica que se han perdido líquidos). **Pero el 60,6% de la población bebe sólo cuando tiene sed.**
- Los especialistas recomiendan incluir **en la ingesta diaria total variedad de bebidas** (además de agua, infusiones, refrescos, zumos, lácteos, etc.) ayuda a alcanzar una adecuada hidratación. **El 42,9% de los encuestados reconoce** que tomar distintas bebidas les facilita beber.

- **El sabor de las bebidas también hace más fácil beber lo necesario.** El **52,8%** de los encuestados cree que, efectivamente, esto les ayuda a beber lo necesario.
- **El alcohol deshidrata, tiene un efecto diurético.** Pero un **12%** de los encuestados **bebe alcohol** habitualmente a lo largo del día.

### Necesidad de concienciación: el médico, el mejor aliado

- **Los españoles tienen poca información y a menudo errónea:** Aunque el 73% asegura conocer las consecuencias de la deshidratación y el 83% dice conocer las consecuencias de un golpe de calor, sin embargo, llama la atención que al preguntar por una situación grave y extrema, como es el golpe de calor, un alto porcentaje de casi el 20%, dice haberlo sufrido.
- **El médico cumple un papel fundamental par concienciar a la población y mejorar los hábitos de hidratación.** El 83% de la población considera que **si su médico le recomendara beber más lo haría.**

### Otros datos de interés / comparativas

- **La hidratación forma parte de la nutrición.** El 89,4% de la población lo sabe, aunque en la práctica no beben lo que deberían.
- **Perfil de una persona bien hidratada:** Hombre, casado, de clase social alta/media alta, de entre 26 y 45 años, sin ninguna patología asociada, lleva una alimentación sana, practica deporte y no fuma.
- **Diferencias por sexos,** el 48,4 % de los hombres declara no hidratarse correctamente. En el caso de las mujeres un 51,5%.

### Datos por Comunidades Autónomas

- **Diferencias por CCAA** Las cuatro comunidades autónomas dónde la población se hidrata mejor son: Murcia, Extremadura, Cantabria y Castilla la Mancha. Las cuatro comunidades autónomas dónde la población se hidrata peor son: Navarra, Asturias, Islas Baleares y La Rioja.

CCAA	SE HIDRATAN CORRECTAMENTE	CREE QUE SE HIDRATA DE MANERA ADECUADA
Andalucía	6,2%	68,1%
<b>Asturias</b>	<b>4,3%</b>	<b>73,9%</b>
Aragón	5,3%	75,4%
<b>Baleares</b>	<b>4,4%</b>	<b>71,1%</b>
<b>Canarias</b>	<b>5,3%</b>	<b>60,0%</b>
<b>Cantabria</b>	<b>20,0%</b>	<b>72,0%</b>
<b>Castilla La Mancha</b>	<b>10,5%</b>	<b>74,4%</b>
Castilla León	6,2%	69,9%
Cataluña	7,3%	74,9%
C. Valenciana	8,2%	67,6%
<b>Extremadura</b>	<b>10,2%</b>	<b>71,4%</b>
Galicia	5,7%	70,7%
C. Madrid	8,2%	72,5%
<b>Murcia</b>	<b>16,1</b>	<b>69,4%</b>
<b>Navarra</b>	<b>0%</b>	<b>64,0%</b>
País Vasco	5,3%	74,7%
La Rioja	0,0%	85,7%

\*Estudio Sociológico "Hábitos de Hidratación de la Población Española": Para determinar los hábitos de hidratación de la población española e identificar su grado de percepción se ha llevado a cabo un estudio sociológico, a través de encuestas telefónicas, en más de 2.000 sujetos mayores de edad de diferentes Comunidades Autónomas. Como conclusión general del estudio se puede afirmar que, a pesar de que los españoles creen que se hidratan de manera adecuada, en realidad no llegan a consumir los 2,5 litros de líquido al día recomendados por los expertos.