

Según las conclusiones del “Estudio Hábitos de Hidratación 2010” elaborado por el Observatorio de Hidratación y Salud (OHS)

7 de cada 10 españoles no sigue las pautas adecuadas de hidratación frente al aumento de las temperaturas

- Pese a los perjudiciales efectos que el calor y la falta de líquidos puede tener en la salud, un 12% reconoce que pasa largos periodos en la playa sin beber y un 36% sólo bebe cuando tiene sed, señal que aparece cuando ya existe cierto grado de deshidratación.
- Los mayores de 65 años están entre los menos concienciados, a pesar de ser un grupo de riesgo. Los que practican deporte tampoco siguen la recomendación de beber antes, durante y después de la actividad.
- Los expertos del OHS recuerdan la importancia de ingerir diversas bebidas como agua, zumos, refrescos, infusiones, lácteos, etc. El sabor de las bebidas también facilita la hidratación.

Madrid, 6 de julio de 2010.- El verano empezó con temperaturas suaves pero, según la Agencia Estatal de Meteorología (Aemet), se prevé que sea caluroso en todo el país y que se produzcan olas de calor, acompañadas de tormentas. De media, se estima que las temperaturas serán 1 o 2 grados superiores.

En los últimos años, las consecuencias de las olas de calor han puesto de manifiesto la falta de concienciación de la población sobre la necesidad de una correcta hidratación. Aunque, la puesta en marcha de campañas divulgativas ha mejorado el conocimiento en torno a su importancia para la salud, todavía existen falsos mitos e informaciones erróneas. Así, según las conclusiones del “Estudio Hábitos de Hidratación 2010” elaborado por el Observatorio de Hidratación y Salud (OHS), aunque los españoles puntúan su hidratación con un notable, al preguntar por cantidades concretas, el 70% bebe menos de 2 litros al día, de hecho casi un 40% cree que beber más de 3 litros es malo y un 34% que no pasa nada por no beber de manera frecuente.

Los especialistas recomiendan beber de 2 y 3 litros al día. Con el calor las pérdidas aumentan, especialmente a través del sudor, por lo que puede ser necesario beber más. No reponer los líquidos que se pierden puede provocar dolor de cabeza, mareos, vómitos, disminución del rendimiento físico y mental, fatiga, aumento del ritmo cardíaco, etc. Por eso, en estas fechas aumentan las consultas a los especialistas y los ingresos hospitalarios que asocian estados de deshidratación, especialmente entre los grupos de riesgo.

Conductas de riesgo

Entre las conclusiones del estudio, destaca que ante un supuesto como en verano, con calor, humedad, práctica de actividad física, etc. en que fuera necesario aumentar la ingesta de líquidos, el 60% declara que le resultaría difícil beber lo necesario. Además, se detectan otra serie de conductas que aumentan la posibilidad de que no se mantenga una correcta hidratación, como es el que un 12% reconoce pasar largos periodos en la playa sin beber o que un 36% sólo bebe cuando tiene sed, señal de que ya existe cierta deshidratación. Teniendo en cuenta todo lo anterior, no es de extrañar que un 1 de cada 10 afirme haber sufrido deshidrataciones, el 60% de ellas en verano.

Frente al riesgo que supone el calor y la falta de líquidos, los expertos del OHS recuerdan la importancia de ingerir diversas bebidas como agua, zumos, refrescos, infusiones, lácteos, etc. De hecho, al preguntar por estas pautas saludables, el 90% reconoce que consumir distintas bebidas y con buen sabor, les facilita beber lo necesario.

La capacidad de hidratar de un alimento o bebida depende de la cantidad de agua que aporta. Por eso, todos aquellos con contenido hídrico ayudan, en mayor o menor medida, a alcanzar una adecuada hidratación.

Falta concienciación en grupos sensibles

En España, alrededor del 30% de la población -unos 14 millones de personas- se encuentra en situación de riesgo de sufrir una deshidratación: ancianos, niños, embarazadas, deportistas, enfermos crónicos o personas que trabajan al aire libre son los grupos más vulnerables.

Al analizar los hábitos de estos grupos, destaca la falta de concienciación de las personas mayores de 65 años, precisamente un grupo de riesgo ya que con la edad, el mecanismo de termorregulación se deteriora y disminuye la sensación de sed, por lo que les cuesta beber. Además, suelen presentar un sistema inmunológico más debilitado y una mayor incidencia de otras enfermedades, lo que les hace más vulnerables frente a las consecuencias de la deshidratación.

Los que están sometidos a una actividad intensa, pasan muchas horas al aire libre o practican deporte, son otros de los grupos de población que tienen que beber con frecuencia para reponer las pérdidas hídricas. En el caso de los que practican deporte, se recomienda beber antes, durante y después de la actividad. Sin embargo, el estudio indica que el 43% sólo lo hace cuando tienen sed y 9 de cada 10 sólo bebe agua.

Es importante recordar que al practicar actividad intensa puede desaparecer la sed, incluso sin estar adecuadamente hidratados. Además, no sólo se pierde agua sino que al producirse grandes pérdidas a través del sudor, también puede arrastrar a las sales minerales. En estos casos, las bebidas para deportistas aportan electrolitos, especialmente sodio y azúcares, cumpliendo con las recomendaciones del Comité Científico de los Alimentos

de la Comisión Europea de que en las bebidas para la práctica deportiva la fuente fundamental de energía no sean las grasas o las proteínas, sino los hidratos de carbono. Esto hace que las bebidas para deportistas sean las más adecuadas para cubrir las necesidades de reposición de líquidos y sales minerales. Además, se consumen con más facilidad por su buen sabor y contribuyen a retrasar la aparición de la fatiga.

Además, en general y en la práctica deportiva, es importante recordar que no es recomendable el consumo de bebidas alcohólicas porque, además, tienen un efecto diurético que hacen que se pierdan líquidos.

La información cambia hábitos

En términos generales, está mejorando el conocimiento sobre la importancia de la hidratación y su papel en la salud, y el 77% dice que tiene más información ahora que hace unos años. Así, aunque en la práctica, sigue siendo alto el porcentaje de los que beben menos de lo necesario, la mayoría conoce cuáles son sus funciones en el organismo y las consecuencias de la deshidratación. Con todo, el 30% cree que necesita más información sobre hidratación.

¡Hay mil formas divertidas de hidratarse!

Para disfrutar de un verano saludable y, a la vez, prevenir los daños que el exceso de calor puede causar, principalmente en los grupos de riesgo, desde el Observatorio de Hidratación y Salud (OHS) se insiste en la necesidad de prestar atención a la hidratación ya que con sencillas pautas se pueden prevenir sus efectos nocivos para la salud.

Estos consejos forman parte del programa de concienciación que, desde su creación en 2006, desarrolla el OHS. Con el lema ¡Hay mil formas divertidas de hidratarse!, se desarrollan acciones durante todo el año, haciendo especial hincapié en momentos como el verano, en que aumentan los riesgos para la salud. En esta labor, el OHS colabora con diversas instituciones y profesionales de la salud, entre los que destaca el Ministerio de Sanidad y Política Social, en la promoción de mensajes de prevención y distribución de materiales informativos por toda España.

Recomendaciones generales

- 1. Beber de 2 a 3 litros de líquido al día** de manera continua y en pequeñas cantidades.
- 2. Si se realizan actividades y esfuerzos físicos notables**, conviene **aumentar** estas cantidades y vigilar las pérdidas excesivas a través del sudor.
- 3. Llevar** siempre a mano **una botella de bebida** que nos recuerde la necesidad de beber.
- 4. No confiar únicamente en la sensación de sed** ya que suele aparecer cuando existe cierta deshidratación.

5. **Beber variedad de bebidas: agua, infusiones, refrescos, zumos, lácteos, etc.** El sabor de las bebidas ayuda a beber lo necesario.
6. **Ingerir alimentos ricos en agua** (frutas, verduras y hortalizas).
7. **Evitar** el consumo de **bebidas alcohólicas**, tienen efecto diurético.
8. En épocas de **calor** intenso: **aumentar el consumo de líquidos y mantenerse en un ambiente fresco y ventilado.**
9. Vigilar la adecuada ingesta de líquido de **los más vulnerables a la deshidratación** (ancianos, deportistas, trabajadores al aire libre, etc.)
10. En caso de duda, **consultar a los especialistas** de la salud.