



**PAUTAS  
DE HIDRATACIÓN DESDE  
LA FARMACIA COMUNITARIA  
CON AGUA Y  
BEBIDAS CON SALES MINERALES**



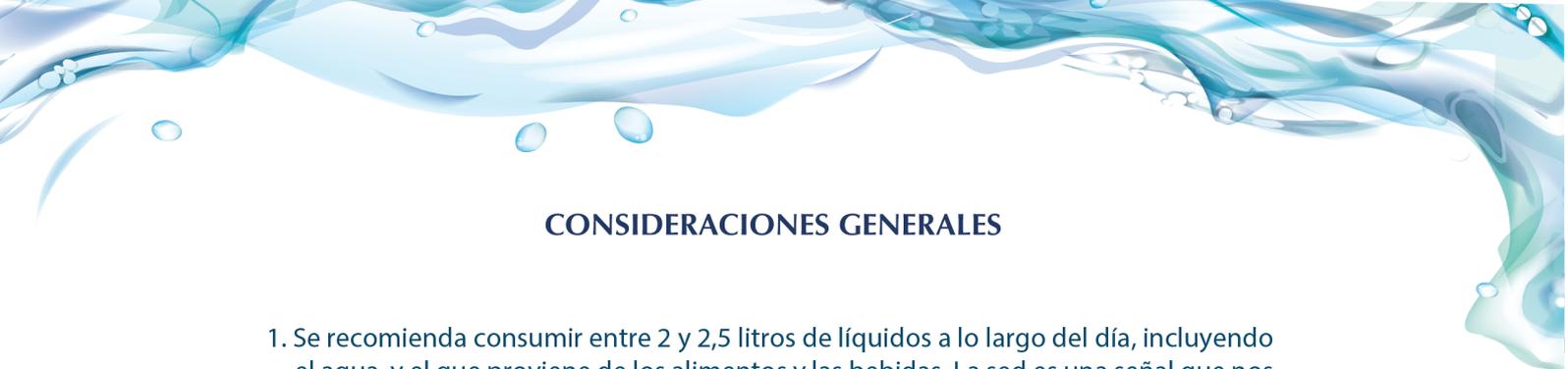
## **Pautas de hidratación con agua y bebidas con sales minerales**

El agua y los electrolitos constituyen el medio esencial para el desarrollo de la vida. Los cambios climáticos y los nuevos estilos de vida están condicionando cambios en los hábitos de ingesta de bebidas, habiéndose generalizado el consumo de nuevas bebidas utilizadas, como las que contienen sales minerales, entre otras razones, para afrontar la actividad física diaria. Todo ello hace conveniente revisar la importancia de una hidratación adecuada para una vida activa y saludable.

Las bebidas con un contenido determinado de azúcares y de sales minerales, correctamente utilizadas, pueden ser una importante ayuda para mejorar la rehidratación y prevenir la deshidratación o solucionar los procesos leves de deshidratación. Existen variedades de bebidas sin azúcares para aquellas personas que deseen o necesiten controlar o reducir la cantidad de azúcares que ingieren a diario.

Los farmacéuticos comunitarios podemos y debemos contribuir a concienciar a la población sobre la importancia que tiene una adecuada hidratación para la salud. Los criterios preventivos a difundir desde la farmacia comunitaria que se exponen en esta guía pretenden mejorar la calidad de vida y la salud de la población general, ayudando a mantener el equilibrio hídrico y evitando la aparición de síntomas relativos a los procesos de deshidratación.





## CONSIDERACIONES GENERALES

1. Se recomienda consumir entre 2 y 2,5 litros de líquidos a lo largo del día, incluyendo el agua y el que proviene de los alimentos y las bebidas. La sed es una señal que nos avisa de que hay que beber agua y líquidos. No es recomendable “aguantar” sin beber; al contrario, se debe beber sin esperar a tener sed. Si se realiza actividad física en ambientes calurosos es necesario aumentar la cantidad de líquido y vigilar el contenido de sales minerales.
  2. Hay que prestar atención muy especial a las situaciones que pueden favorecer la deshidratación, como el calor y la sequedad ambiental anormalmente elevados, fiebre, diarreas, vómitos, etc. Se desaconseja realizar actividad física o deporte en las horas centrales de días calurosos, usando excesivas prendas de abrigo, exposición exagerada al sol, etc.
  3. Los síntomas que orientan hacia un cuadro de deshidratación son, entre otros, sed, sequedad de las mucosas y de la piel, disminución de la cantidad de orina y, en casos más graves, pérdida brusca de peso, orina oscura y concentrada, somnolencia, cefalea y fatiga extrema.
  4. El agua y otras bebidas con diferentes sabores son necesarias para asegurar una correcta hidratación. En situaciones de hidratación inadecuada, leve como las mencionadas anteriormente (puntos 2 y 3), las bebidas con sales minerales, en concreto sodio, y con azúcares de absorción rápida pueden facilitar una mejor rehidratación.
  5. Es conveniente hidratarse antes, durante y después de la práctica de actividad física y del deporte ya que cualquier ejercicio físico, aunque sea moderado, produce la eliminación de cierta cantidad de agua y sales minerales a través del sudor, además de un consumo energético. Para el aporte de agua a través de las bebidas hay que tener en cuenta que existen variedades sin azúcar para aquellas personas que deseen o necesiten controlar o reducir la cantidad de azúcares que ingieren a diario.
  6. Además del agua y los líquidos, ciertos alimentos, como frutas y verduras, nos pueden ayudar a mantener un nivel adecuado de hidratación.
  7. Las comidas copiosas requieren un aporte suplementario de agua o bebidas.
  8. Si se realiza algún tipo de dieta pueden variarse las necesidades específicas de hidratación.
  9. Las bebidas alcohólicas no evitan la deshidratación e incluso pueden llegar a empeorarla.
  10. La utilización de forma habitual de ciertos medicamentos (diuréticos, por ejemplo) puede afectar el estado de hidratación.
- 



## CONSIDERACIONES ESPECÍFICAS

### 1. Ejercicio físico

Durante el ejercicio físico, las pérdidas de agua y sales minerales aumentan. Las pérdidas son mayores según las condiciones ambientales (temperatura, humedad y viento), estado físico previo (nivel de entrenamiento), intensidad y tipo de ejercicio.

- a) En caso de ejercicio prolongado (más de 45 minutos) parece aconsejable la reposición hídrica con sales minerales y cierta cantidad de azúcar para el correcto funcionamiento de la actividad muscular. Hay que tener en cuenta que hay variedades de bebidas que no contienen azúcar y pueden ser consumidas por aquellas personas que no desean consumir azúcar o quieren controlar la ingesta de azúcar.
- b) El líquido a ingerir debe estar a una temperatura moderada que permita su rápida absorción y evite las molestias gastrointestinales.

### 2. Niños

- a) Los niños son un grupo especialmente vulnerables que necesitan proporcionalmente más aporte de agua y líquidos que los adultos.
- b) Las necesidades hídricas se ven aumentadas por la práctica cotidiana de actividad física, ejercicio físico y deporte y las condiciones ambientales.

### 3. Mujeres embarazadas y en período de lactancia

- a) La mujer embarazada debe incrementar el aporte de líquidos, aproximadamente 300 ml/día, ya que ayuda a evitar el estreñimiento, eliminar las toxinas del cuerpo y disminuir los riesgos de infecciones urinarias.
  - b) Beber agua o líquidos a pequeños intervalos ayudará a prevenir la acidez creada por los jugos gástricos y las náuseas.
  - c) Por eso, el agua y otras bebidas son necesarias para asegurar una adecuada hidratación. La deshidratación puede ser peligrosa, causando dolores de cabeza, náuseas e incluso contracciones en el tercer trimestre.
  - d) También las mujeres en periodo de lactancia deben vigilar muy de cerca la ingesta de líquidos, siendo aconsejable aumentar la misma en 700 ml persona/día y controlando el tipo de bebidas que se consumen.
  - e) Durante el periodo de lactancia, una correcta hidratación ayuda a una producción adecuada de leche materna y contribuye a cumplir los requerimientos nutricionales.
- 

#### 4. Personas mayores

- a) La disminución de la sensación de sed, los problemas de movilidad o la presencia de enfermedades hace que con la edad se tienda a beber menos de lo necesario. El mecanismo de termorregulación se ve alterado, lo que provoca una disminución en la sensación de sed. Las personas mayores deben acostumbrarse a beber agua y líquidos de forma constante (mínimo 2 litros/día) para evitar problemas de deshidratación.
- b) La ingesta de agua y líquidos diaria deberá ser gradual, siendo mayor por la mañana y media tarde (para disminuir la frecuencia de micciones nocturnas).
- c) Ante ciertas situaciones como fiebre, diarreas o épocas de más calor en las que las personas mayores requieren de mayor hidratación por ser más vulnerables, se debe aumentar la ingesta de agua y líquidos diaria.
- d) Las bebidas con sales minerales y azúcares y con distintos y buenos sabores mejoran la palatabilidad y posibilitan una más rápida rehidratación, sobre todo si además se realiza una actividad física. Existen variedades de bebidas sin azúcar para aquellas personas que deseen o necesiten controlar o reducir la cantidad de azúcares que ingieren a diario.

#### Referencias:

- Documento de Consenso "Consejos de hidratación con bebidas con sales minerales e ingesta recomendada en los procesos de rehidratación y deshidratación leve" realizado por la Asociación Española de Gastroenterología, Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición, Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria, Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria y Sociedad Española de Patología Digestiva
- Documento de Consenso "Pautas de hidratación con bebidas con sales minerales para las personas mayores" realizado por la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología
- Documento de Consenso "Pautas de hidratación con bebidas con sales minerales para mujeres embarazadas y en período de lactancia" realizado la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia
- Serra-Majem LI, Gil A. Conclusions of the I International and III National Hydration Congress Madrid, Spain. 3rd and 4th December, 2013. Rev Esp Nutr Comunitaria, 2014;20 (Supl.1):2-12
- II International and IV Spanish Hydration Congress. Proceeding book. Nutr Hosp, 2015;32 (2):1-58; doi:10.3305/nh.2015.32.sup2.10257



Organizado por:



**CONSEJO GENERAL  
DE COLEGIOS OFICIALES  
DE FARMACÉUTICOS**

Con la colaboración de:



*Coca-Cola* Iberia

**FontActiv®**  
*Forte*

