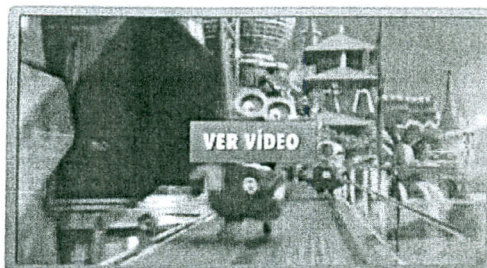


GRU2

MI VILLANO FAVORITO

5 DE JULIO EN CINES



CHANCE NOTIMÉDICA ESPECIAL MOTOR TURISMO PORTAL TIC SALUD OCIO

europapress.es | SALUD

Viernes, 28 de junio 2013

canalSALUD

STADA

ABONADOS Buscar...

CONSENSO 'PAUTAS DE HIDRATACIÓN EN LA ASISTENCIA SANITARIA INTEGRAL'

El riñón se adapta mejor a consumir demasiada agua que poca

Directorio

Tejedor

Comentar

Enviar

Kindle

Compartir

GOOGLE +

FACEBOOK

TWITTER

MÉNEAME

TUENTI

LINKEDIN

Relacionadas

Novartis y la Universidad Autónoma de Madrid inauguran la Cátedra en Neurociencias Clínicas (09/05 a las 17:45)



Una 'marea blanca' de miles de sanitarios se manifiesta en Madrid (19/02 a las 10:24)



Una 'marea blanca' de miles de sanitarios se manifiesta en Madrid



El margen entre una correcta ingesta de líquido y la sobrehidratación es mayor que el relativo a la deshidratación

MADRID, 27 Jun. (EUROPA PRESS) -

El margen entre una correcta ingesta de líquido y la sobrehidratación es mayor que el relativo a la deshidratación, por lo que "el riñón se adapta mejor a un consumo de mucha agua que a uno de poca", según ha asegurado este jueves el profesor de Nefrología de la Universidad Complutense de Madrid (UCM), el doctor Alberto Tejedor.

Así lo ha señalado el experto con motivo de la presentación del documento de consenso 'Pautas de hidratación en la asistencia sanitaria integral', que está dirigido a los profesionales sanitarios y que ha sido coordinado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) con el patrocinio de Solán de Cabras.

Además, en su elaboración han participado la Asociación Española de Ciencias del Deporte, la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO), la Sociedad Española de Médicos de Residencias (Semer), la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (Semergen), la Sociedad Española de Nefrología (SEN) y la Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria (Sepeap).

A juicio de Tejedor, debido a lo expuesto, "es mucho más difícil llegar a la sobrehidratación" ya que, para ello, hay que beber "más de 0,7 litros por hora". No obstante, reconoce que, con la edad y a medida que la función renal empeora, "los márgenes se reducen".

De cualquier forma, el también representante de la SEN explica que un riñón normal necesita 1,5 gramos de sal para expulsar un litro de agua, por lo que con la dieta normal "es suficiente". Sin embargo, sostiene que en un riñón lesionado, y para perder la misma cantidad de agua, pueden ser precisos "hasta 6 gramos de sal".

canalSALUD

STADA

más salud, más vida



YouTube



CHANCE FAMOSOS Y MODA



LA CONOCIDA CHEF PAULA DEEN SE QUEDA SIN PROGRAMA POR SUS DECLARACIONES RACISTAS: ELLA ACLARA LA SITUACIÓN

DEPORTES

Por ello, expone que "es necesario mantener un nivel de seguridad de hidratación", por lo que demanda realizarla correctamente, ya que "la tendencia es más próxima a la deshidratación que a la sobrehidratación". No obstante, Tejedor recuerda que en algunos pacientes no es recomendable "abusar del agua", como es el caso de los hipertensos.

NO SE DA LA IMPORTANCIA QUE MERECE A LA HIDRATACIÓN

Por su parte, el presidente de Semer, el doctor Alberto López Rocha, indica al respecto de la hidratación que "no se le da la importancia que se merece". Para él, este nutriente acalórico es "fundamental" y, en ancianos, representa "el 60 por ciento de su composición corporal".

Precisamente, en referencia a estas personas, el galeno sostiene que su centro de la sed, que se sitúa en el cerebro "se deteriora", por lo que beben menos. De igual forma ocurre en los niños, en este caso por tener este sistema "inmaduro".

Por ello, López Rocha sostiene que los mayores, que serán 16 millones en España en el año 2060, "no deben esperar a tener sed, deben crear hábitos de ingesta y tener conciencia del agua como si fuera un medicamento habitual". Además, subraya que la bebida para ellos debe ser "atractiva, así como que deben ver beber "a las personas de su entorno".

Para ellos, igual que para el resto de la población, la ingesta "debe incrementarse con la práctica deportiva", así como gradual "a lo largo del día y durante todo el año". Lo contrario, puede conducir a la deshidratación, la cual comienza cuando se pierde un 1 por ciento de agua corporal.

En este sentido, indica que la medida ideal es que se ingiera la misma cantidad que se elimina, ya que estar mal hidratados puede conllevar "trastornos cardiovasculares, alteración del tubo digestivo, de riñón, hígado y cerebro". Además, las repercusiones en las mucosas y la piel "pueden producir infecciones", señala.

En la misma línea se muestra el presente de SENC, el doctor Javier Aranceta, que asegura que, por todo ello, la hidratación correcta "debe ser recomendada por el profesional sanitario". De ahí, la publicación de este documento que estará disponible en los portales de Internet de las sociedades participantes.

A su juicio, la asistencia sanitaria integral está fundamentada en "farmacología, nutrición, actividad física, equilibrio emocional e hidratación". Sin embargo, desde el punto de vista asistencial y enfocado a este último pilar de la atención, "no se había hecho" un consenso.

LA POBLACIÓN GENERAL DEBE INGERIR 2,5 LITROS DIARIOS

Para él, la población general debe consumir 2,5 litros de agua diaria, cifra que aumenta "con el calor, la práctica deportiva o el padecimiento de fiebre o diarrea". No obstante, reconoce que existen otros elementos hidratantes de los que se pueden echar mano, como son "el gazpacho, los zumos o la leche".

En cualquier caso, Aranceta insiste en una buena hidratación, que también es diferente en embarazadas y durante la lactancia, coyuntura que hace que las mujeres deban beber "entre 0,5 y 07 litros de agua más diariamente". Por contra, enfermos de insuficiencia cardíaca o renal deben disminuir su consumo de líquidos.

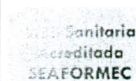
Por último, y tras señalar que se puede evaluar el nivel de evaluación a través de "la sequedad de las mucosas, la turgencia de la piel o el color de la orina", sostiene que una determinada calidad también puede ser recomendada en un momento dado, sobre todo "en embarazadas y niños".

Así lo apoya también la directora de Marketing de Solán de Cabras, Mónica Börner, que subraya que el objetivo es que el profesional esté "bien informado". Todo ello en favor de las personas que reciben asistencia sanitaria, y es que, la hidratación "es fundamental para el cuerpo humano y el funcionamiento de las células", concluye.


[Más Leídas](#)
[Más Noticias](#)

1. Un vídeo muestra en Youtube toda la secuencia del asesinato de JFK
2. El CICR destaca que 2012 fue el año "más difícil" en materia de seguridad
3. Man of Steel: El general Zod debate sobre El hombre de acero en el baño de caballeros
4. Stella del Carmen, la hija de Antonio Banderas "está cabreada con él"
5. La conocida chef Paula Deen se queda sin programa por sus declaraciones racistas: ella aclara la situación
6. ÚLTIMA HORA: Imputan al padre y al hermano de Arantxa Sánchez Vicario
7. El juez Ruz ordena prisión incondicional para el extesorero del PP Luis Bárcenas
8. El Gobierno de Venezuela presenta una grabación donde oposición y EEUU planeaban una crisis
9. Oprah, Lady Gaga, Beyoncé, Spielberg, Taylor Swift, Roger Federer, Bieber, entre otros forman parte de la Lista Forbes
10. La dirección nacional del PP guarda silencio ante la decisión del juez de

Portal de Salud



El Portal de Salud de Europa Press es, junto con el Twitter @EP_Salud, una herramienta digital desarrollada por los periodistas especializados en información sanitaria que, dirigidos por Eva Concha, integran el equipo del Servicio de Salud de la Agencia de Noticias Europa Press.