

## ¿Sabes por qué es importante hidratar adecuadamente a nuestros mayores?

**El Instituto de Investigación Agua y Salud lanza, “#bebeagua, hidrátate de vida”, una campaña dirigida a los mayores, con consejos para prevenir la deshidratación en este colectivo**

Con la edad disminuye la percepción de sed. Por esta razón, las personas de edad avanzada, son uno de los colectivos con mayor riesgo de deshidratación. Para evitarlo, el Instituto de Investigación Agua y Salud (IIAS) ha lanzado “#bebeagua, hidrátate de vida”, una iniciativa dirigida a los mayores, que pretende concienciar acerca de la importancia de mantener una hidratación adecuada como requisito fundamental para garantizar el mantenimiento de un Envejecimiento Activo y saludable.

El Envejecimiento Activo es un proceso que persigue mejorar la calidad de vida de las personas a medida que se hacen mayores, fomentando la salud, una alimentación saludable y un estilo de vida activo, con el fin de aumentar su autonomía, su integración y su participación en la sociedad.

Según Jesús Román, secretario general del Comité Científico del IIAS, “La sensación de sed puede ser el primer síntoma de deshidratación leve. A medida que pasan los años, esta sensación disminuye, por lo que se produce un incremento del riesgo de deshidratación”. “No hay que esperar a percibir la sensación de sed. Para mantener un nivel adecuado de hidratación, los mayores deben ingerir entre 2 y 2,5 litros de agua al día”, añade.

Asimismo, el secretario general del Comité Científico del IIAS recomienda también a este colectivo la ingesta de agua mineral natural, al tratarse de un “agua pura y sana desde su origen, 0 calorías, sin cloro ni tratamientos químicos y que puede consumirse en cualquier momento y lugar”.

Además, “el Agua Mineral Natural, al presentarse embotellada, en envases ergonómicos y de diferentes tamaños, puede transportarse fácilmente. Tener cerca una botella de agua mineral permite al anciano, además, recordar el hecho de que tiene que beber agua, por lo que constituye una buena forma de asegurar el mantenimiento de una hidratación adecuada a lo largo del día”.

Entre los distintos materiales creados para dar a conocer esta campaña, el IIAS ha editado una infografía informativa para conocer los principales síntomas de la deshidratación y consejos prácticos para mantener una hidratación adecuada, así como un vídeo en el que diversos expertos destacan la importancia de beber agua para garantizar la buena hidratación de nuestro organismo, visitable en desde el canal del Instituto en You Tube: <http://goo.gl/OrkaRz>

### **Datos de contacto:**

Mar Sánchez

Gabinete de Comunicación Instituto de Investigación Agua y Salud  
637900735

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina Nutrición](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>