

Pautas de hidratación con 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. Los criterios preventivos que se exponen a continuación 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.



PAUTAS DE HIDRATACIÓN CON BEBIDAS CON SALES MINERALES

Editado con la colaboración de:



Esta documentación está dirigida exclusivamente a profesionales de la salud y de la nutrición.

Compañía de Servicios de Bebidas Refrescantes, S.L. (Coca-Cola España) ha colaborado en la publicación de este documento de consenso, convirtiéndose en mero colaborador y no haciéndose responsable en lo que se refiere a vigencia, precisión, integridad o calidad de la información publicada, así como de la opinión de los autores.

Consideraciones generales

1. Se recomienda consumir entre 2 y 2,5 litros de líquidos al día, a lo largo del día, incluyendo el agua que proviene de los alimentos. La sed es una señal que nos avisa que hay que beber líquidos. No es saludable “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.
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 actividades físicas 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 adecuada hidratación. En situaciones de deshidratación, 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 del ejercicio ya que cualquier ejercicio físico, aunque sea moderado, produce la eliminación de cierta cantidad de agua y sales minerales, además de un consumo energético.
6. Además de los líquidos, ciertos alimentos, como frutas y verduras, nos pueden ayudar a mantener un buen nivel de hidratación.
7. Las comidas copiosas requieren un aporte suplementario de bebida.
8. Si realiza algún tipo de dieta pueden variar sus 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 azúcares para el correcto funcionamiento de la actividad muscular.
- 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 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 periodo 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 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 buena 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 líquidos de forma constante (mínimo 2 litros/día) para evitar problemas de deshidratación.
- b) La ingesta de líquidos diaria deberá ser gradual, siendo mayor por la mañana y media tarde (para disminuir la frecuencia de micciones nocturnas).
- c) Ante ciertas situaciones, 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 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.

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 Geriátría y Gerontología.
- Documento de Consenso “Pautas de hidratación con bebidas con sales minerales para mujeres embarazadas y en periodo de lactancia” realizado por la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia.