

Deshidratación en ancianos

Los ancianos son más susceptibles de sufrir deshidratación. Los principales mecanismos responsables de la alteración de la regulación hídrica que voy a destacar:

- Cambios anatómicos y funcionales en el riñón que conducen a: reducción de la filtración glomerular, reducción de la concentración urinaria, reducción de la habilidad para excretar la carga de agua, menor eficacia en la capacidad para la conservación de sodio. A partir de la década de los 50, el peso de los riñones disminuye de un 20 a un 30%, el número de glomérulos intactos decrece y aumenta el número de glomérulos esclerotizados. Todo esto provoca problemas en la concentración y balance de electrolitos. Al no regular bien la presión sanguínea a nivel de agua y minerales el riñón, se altera la percepción de la sed.
- Interacciones nutrientes-fármacos. Muchos fármacos implican una menor absorción de minerales, necesarios para el equilibrio electroquímico, así como una disminución de la secreción de glándulas tanto salivares como lacrimales. En el caso de las salivares, implica el no preparar el tracto digestivo para la digestión de los alimentos y no preparar la comida químicamente desde la boca.
- Disminución de los sistemas homeostáticos. La propia falta de hidratación implica una reducción de la capacidad de funcionamiento de los sistemas homeostáticos y alostáticos. Y esto a su vez, implica que se pierda capacidad de reacción y de sensaciones, entre ellas la pérdida de la capacidad de tener sed. Cambios en los sistemas de regulación y formación de la angiotensina (no en el efecto de ésta en sí mismo) dará una interpretación errónea en los centros del control de la sed en el hipotálamo (núcleo arquatus) de la presión sanguínea existente, lo que derivará en una disminución de la sensación de sed y una mayor acumulación de líquidos intercelulares. Otra de las consecuencias de evidencia inmediata, es la incapacidad para termorregular, con lo cual los ancianos estarán más expuestos a las inclemencias del clima.
- Toma de diuréticos y laxantes, sobre todo los osmóticos y los irritantes. Muchos fármacos usados para prevenir tensión alta y problemas cardíacos son diuréticos. Esto implica un aumento de la pérdida de líquido y minerales (principalmente sodio, potasio y magnesio, aunque no son los únicos), que debería de ser repuesta convenientemente, y normalmente la ingesta tanto de agua como de alimentos es deficitaria en comparación con la pérdida. Otro tanto ocurre con los laxantes, que además de aumentar la pérdida de agua y minerales, implican muchos de ellos una malabsorción de vitaminas. Otros fármacos suponen disminución de otras vitaminas imprescindibles como son las del grupo B, minerales como el Hierro, Manganeseo, Zinc, Selenio y Cobre, vómitos, náuseas, diarreas, depleción de proteínas, etc. Todo hará que empeore el equilibrio entre agua-minerales y presión sanguínea.

Cómo se podrían evitar los problemas de deshidratación.

- No contribuir a un deterioro excesivo y más rápido de lo que correspondería de los riñones, por ejemplo, no dándole sobrecarga de trabajo. Esto es una prevención que se aconsejará hacer desde siempre en la vida para llegar en estado óptimo a la vejez, pero nunca es tarde si se quiere empezar. Una de las propuestas será mejorar el rendimiento del hígado, que es más fácil de tratar, para no acumular metabolitos tóxicos y carga extra en sangre que luego tenga que llegar a los riñones. Con esto incluimos una mejora en la ingesta del tipo de alimentos, aumentando el consumo de frutas y verduras que además de los macronutrientes que tiene aportarán antioxidantes, vitaminas y minerales necesarios. También se aconsejará la reducción del consumo de grasas saturadas y trans en pos de grasas insaturadas, con una proporción adecuada de omega 9, 6 y 3 principalmente.
- Hacer ejercicio, para ayudar a: mejorar el riego, la fibra muscular y en consecuencia sus mitocondrias que ayudarán a eliminar mejor los radicales libres que se forman en el metabolismo, generar sensación de sed, mejorar la ingesta de alimentos adecuados, mantener más despierta la mente y con capacidad de tomar decisiones adecuadas.
- Eliminar el consumo de alcohol, tabaco, drogas, etc. que hacen disminuir la capacidad metabólica de limpieza del organismo, funcionar deficitariamente el hígado, aumentar los riesgos cardiovasculares....
- Mejorar la ingesta de agua y minerales, si es preciso incluyendo un suplemento de multiminerales. No se trata de beber grandes cantidades sin sentido, ya que podríamos entrar en un colapso renal en vez de en un beneficio, sino de recuperar la sensación de sed fisiológica y beber acorde a los hábitos de cada día, ejercicio realizado, época del año, etc.