

Importance of Hydration



By: Samantha Trevino
UTSA Graduate Dietetic Intern

WHY IS HYDRATION IMPORTANT?

Water contributes to many processes in our bodies. Water aides in digestion, energy levels, and cleaning out wastes and toxins from our bodies. Water also helps blood pump to our heart. It is important for everyone to drink enough water, especially older adults. This is because older adults may experience a loss of taste and thirst. They may also take more medications.

Some fruits and vegetables have more water than others. Snacking on these fruits and vegetables (especially in the hot summer months) can be a tasty way to increase your fluid intake.

- Watermelon
- Celery
- Zucchini
- Strawberry
- Lettuce
- Tomato

You may be dehydrated if you are not drinking enough fluids. Some signs of dehydration are listed below:

- Dark-colored urine, urinating less often
- Dizziness, headaches
- General fatigue, feeling weak
- Muscle cramps in arms/legs
- Irritability, confusion
- Dry mouth

Water may have a bland taste to some people, here are tips to make water taste better.

- Add mint or rosemary
- Add apple or berries
- Add fresh lemon or lime
- Add ginger or cucumber

Sometimes we may simply forget to drink water throughout the day. Here are some reminders.

- Keep water beside your bed
- Try sparkling water
- Drink water with medications
- Set reminders or an alarm on your phone
- Carry a reusable bottle with you
- Drink water with all meals

RECOMMENDATIONS

The general recommendation for water for the older adult population is about 7 cups a day. A rule of thumb is to divide your body weight by 3 and drink that number in ounces. For example, if a person weighs 150 pounds and they divide that by 3, then they should drink about 50 oz a day. Your primary care doctor should be your best bet, as they know what medications you take.

Importancia de la Hidratación

Por: Samantha Trevino
Pasante dietético graduado de UTSA



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA HIDRATACIÓN?

El agua contribuye a muchos procesos en nuestro cuerpo. El agua ayuda en la digestión, los niveles de energía y la limpieza de desechos y toxinas de nuestros cuerpos. El agua también ayuda a bombear sangre a nuestro corazón. Es importante que todos beban suficiente agua, especialmente los adultos mayores. Esto se debe a que los adultos mayores pueden experimentar pérdida del gusto y sed. También pueden tomar más medicamentos.

Algunas frutas y verduras tienen más agua que otras. Comer estas frutas y verduras (especialmente en los calurosos meses de verano) puede ser una forma deliciosa de aumentar la ingesta de líquidos.

- Sandía
- Apio
- Calabacín
- Fresas
- Lechuga
- Tomate

Puede estar deshidratado si no bebe suficientes líquidos. Algunos signos de deshidratación se enumeran a continuación:

- Orina de color oscuro, orinar con menos frecuencia
- Irritabilidad, confusión
- Cansancio general, sensación de debilidad.
- Mareos, dolores de cabeza
- Calambres musculares en brazos/piernas
- Boca seca

El agua puede tener un sabor suave para algunas personas, estos son algunos consejos para mejorar el sabor del agua.

- Añadir menta o romero
- Añadir manzana o bayas
- Añadir limón o lima fresca
- Añadir jengibre o pepino

A veces, simplemente nos olvidamos de beber agua a lo largo del día. Aquí hay algunos recordatorios.

- Mantenga el agua al lado de su cama
- Prueba el agua con gas
- Beber agua con medicamentos
- Establezca recordatorios o una alarma en su teléfono
- Lleva contigo una botella reutilizable
- Bebe agua con todas las comidas

RECOMENDACIONES

La recomendación general de agua para la población adulta mayor es de unas 7 tazas al día. Una regla general es dividir el peso corporal por 3 y beber ese número en onzas. Por ejemplo, si una persona pesa 150 libras y lo divide por 3, entonces debe beber alrededor de 50 onzas al día. Su médico de atención primaria debe ser su mejor opción, ya que saben qué medicamentos toma