

Deshidratació en la gent gran

L'aigua està involucrada en totes les reaccions químiques del nostre organisme, contribueix al bon funcionament de totes les cèl·lules, serveix com a transportador de nutrients i de substàncies orgàniques, és el vehicle per on s'excreten els productes de desfet, elimina toxines (a través del sistema cardiovascular, sistema renal i hepàtic), proporciona suport estructural a teixits i articulacions i prevé l'estrenyiment.

Destaca el paper de l'aigua en la termorregulació. L'elevada capacitat calorífica de l'aigua permet que l'organisme sigui capaç d'intercanviar calor amb el medi exterior, minimitzant d'aquesta manera les variacions de temperatura que podrien ser fatals per la salut.

És fonamental que hi hagi un equilibri hídric en l'organisme, és a dir, la quantitat de líquid que entra en el cos ha de ser la mateixa que s'elimina, d'aquesta manera el contingut d'aigua dels teixits és manté constant.

Es parla de deshidratació quan hi ha un balanç negatiu d'aigua degut a que hi ha més excreció que consum de líquids.

Les **persones grans** moltes vegades eviten beure molts líquids per por a la incontinença, per evitar urgències d'haver d'anar al bany quan estan fora de casa o per no haver-se d'aixecar a orinar a la nit.

Amb l'edat, la capacitat de l'organisme de mantenir l'homeostasi hídrica disminueix molt. Això és degut a:

- El deteriorament del mecanisme de la set, cosa que comporta una ingesta de líquids menor
- Disminució de l'aigua total de l'organisme, degut a una disminució de la massa magra
- Malalties cròniques
- Disminució de la capacitat renal de concentració de l'orina, l'activitat de la renina i la secreció d'aldosterona. Als 70 anys la capacitat dels ronyons de filtrar i eliminar substàncies de desfet és la meitat que als 30 anys.

Característiques

La deshidratació en persones grans es defineix com la pèrdua de l'1% o més del pes corporal degut a la pèrdua de líquid. Es pot classificar en:

- *Intracel·lular o hipertònica* – és la pèrdua d'aigua des de les cèl·lules cap al compartiment extracel·lular. En aquest cas la persona presenta un estat febril sense compensació de líquids.
- *Extracel·lular o hipotònica* – en aquest cas hi ha pèrdua de sodi, i és deguda a problemes renals i pèrdues digestives.

Síntomes

Els primers símptomes de la deshidratació són sequedat de mucoses, agitació, restrenyiment, orina concentrada de color i olor forts, mareigs, debilitat, mal de cap, pèrdua de la gana, intolerància a el calor, ..

Quan la deshidratació és més avançada hi ha dificultat per empassar, pell arrugada, ulls enfonsats, micció dolorosa, espasmes,...

Signes

Orina concentrada i de color intens, ulls enfonsats, ausència de suor axilar, disminució de la pressió sanguínia, taquicàrdia, sequedat de la mucosa de la boca i nas.

La confusió mental és un dels signes més constants de la deshidratació, degut a la disminució en el volum intracel·lular cerebral.

Un altre signe és l'aparició de rampes musculars i cansament, degut a la disminució del volum intracel·lular muscular.

Conseqüències

La deshidratació és freqüentment una causa de morbiditat i mortalitat de les persones grans, determinant l'hospitalització de moltes d'elles. La deshidratació es relaciona bastantes vegades amb infeccions, i si no es té en compte, la mortalitat pot arribar a superar el 50% dels casos.

La deshidratació corresponent a una pèrdua de més del 2% del pes comporta una disminució de la resistència i el risc d'esgotament per calor.

Calor: principal factor de risc de deshidratació

En condicions normals, el sistema de termorregulació corporal manté la temperatura central entre 37,2 i 37,6°C. Quan aquesta temperatura central augmenta, es posen en funcionament els mecanismes per disminuir-la:

- ⇒ l'hipotàlam comença les mesures correctores
- ⇒ els processos que produeixen el calor corporal són inhibits
- ⇒ la vasoconstricció renal, esplènica i perifèrica condueixen la sang fins a l'exterior per dissipar la calor
- ⇒ la sensació conscient de calor fa que la persona prengui mesures

Tot això és el que passa normalment, però en la gent gran els canvis fisiològics que hi ha amb l'edat i altres factors, fa que hi puguin haver disfuncions termorreguladores.

Quan augmenta la temperatura central també augmenta la suor, degut al sistema de termorregulació. La capacitat de formar suor depèn d'una bona hidratació, sinó hi ha prou aportació de líquids, la formació de suor disminueix per poder mantenir el volum sanguini.

En la piràmide alimentària l'aigua es situa a la base, ja que cada dia se n'ha de consumir de quatre a vuit racions (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)), juntament amb l'activitat física, que també ha de ser diària.

No hi ha cap sistema en l'organisme que no depengui de la presència d'aigua, és un component essencial pel manteniment de la vida, i s'ha d'aportar amb la dieta en la quantitat suficient.

