

PREVENCIÓN DE LA DESHIDRATACIÓN EN EL ANCIANO

AUTORES: CARRERO RUIZ, C; MORENO TRENADO, V.



INTRODUCCIÓN

La **deshidratación** se define como un cuadro de **pérdida rápida de más del 3% del peso corporal** asociada a alteraciones en el equilibrio del agua y los electrolitos, a consecuencia de la falta de agua o de sodio.

Los estudios transversales indican una **prevalencia de deshidratación del 20-30% en la población anciana**. Existe evidencia de que la deshidratación es común en las personas mayores y se asocia con aumento de morbilidad y mortalidad. Sin embargo, no está claro qué clínica: síntomas, signos y pruebas se pueden utilizar para identificar la deshidratación temprana en las personas mayores. Algunos autores recomiendan el control de la osmolaridad sérica como el patrón oro más adecuado para el diagnóstico de deshidratación.

OBJETIVOS

- Identificar los factores de riesgo de la deshidratación en ancianos.
- Analizar el cuidado de los ancianos con deshidratación.

METODO

Se realizó una **revisión bibliográfica** de la literatura científica existente en las bases de datos Pubmed, Cochrane, Google Académico, SCIELO y búsqueda manual en revistas de enfermería. Se incluyeron revisiones sistemáticas narrativas, metanálisis y revisiones bibliográficas que abordaran la identificación de factores de riesgo de deshidratación en ancianos y sus principales cuidados siendo este el principal **criterio de inclusión**. Las **palabras clave** utilizadas en castellano e inglés para realizar la búsqueda pueden verse en la tabla 1.

DESCRIPTORES
Deshidratación/dehydration.
Anciano/aged.
Salud en el anciano/Health of the Elderly
Fenómenos Fisiológicos Nutricionales del Anciano/Elder Nutritional Physiological Phenomena

Tabla 1

RESULTADOS

Se identificaron **33 publicaciones** que cumplieran los criterios de inclusión:

N=42
ARTICULOS
ENCONTRADOS

N=33
ARTICULOS
SELECCIONADOS

N=10
BUSQUEDA MANUAL

N=23
Pubmed, Cochrane,
Google Académico,
SCIELO

Los **factores de riesgo** se pueden ver en la **tabla 2**:

- Demencia
- Insuficiencia cardiaca
- Nefropatía crónica
- Malnutrición
- Depresión
- Medicamentos (Diuréticos, litio, vasodilatadores, betabloqueantes, IECAs)

Tabla 2

Los **principales cuidados** pueden verse en la **tabla 3**:

Se debe aplicar una estrategia **multidisciplinar** para prevenir la deshidratación.

- **Tratamiento por vía i.v.** como alternativa en los casos en los que no es posible la hidratación por vía oral.
- Según el Hartford Institute for Geriatric Nursing, entre las estrategias para el control de la hidratación está el **cálculo del objetivo diario de los líquidos** con comparación del consumo real de la persona y el objetivo a alcanzar en este sentido.
- Es imprescindible el consumo de líquidos **a lo largo de todo el día**, utilizando líquidos diversos.
- Aplicar en los pacientes con riesgo un programa de **administración sistemática** de líquidos a horas concretas: un vaso de 225 g de líquido por la mañana y antes de acostarse.
- Para animar al paciente a incrementar sus consumos de líquidos, podemos utilizar estrategias como las **"happy hours"** (horas felices) y la **"hora del té"**.
- Enseñar al paciente a utilizar una **gráfica de los tonos de color de la orina** para regular y documentar él mismo su nivel de hidratación, cuando sea posible.
- **Documentar** los consumos de líquido y los hábitos de hidratación. Determinar con precisión los consumos diarios.

Tabla 3

CONCLUSIONES

Como profesional de enfermería, estamos en una posición ideal para **identificar a los ancianos con riesgo de deshidratación y para educarles tanto a ellos como a sus familias**. Les debemos informar acerca de los efectos beneficiosos de la hidratación y concienciarles respecto a los posibles riesgos asociados al déficit de ingesta de líquidos.

Entre las intervenciones para **fomentar la hidratación** están la enseñanza a los pacientes y familiares en el sentido de que ofrezcan líquidos al anciano, así como los elementos que le recuerden al propio anciano que debe consumir líquidos.