

## Ola de calor: “El hidratarse juega un papel tan o más importante que el tomar un medicamento o comer”



Gran parte de la región, incluyendo a Mendoza y por supuesto, nuestro departamento, están atravesando una fuerte ola de calor, fenómeno climático potencial causante de muchos problemas de salud. Al respecto dialogó con FM Vos (94.5) y con Diario San Rafael, el médico gerontólogo Rubén Barcudi.

En todos los lugares donde hay un adulto de edad avanzada, el calor se vuelve una preocupación, independientemente de que las altas temperaturas afectan a cualquiera. “No hace falta ser muy mayor, ya que todas las personas mayores de 45 o 50 años, empezamos a notar mayor desgaste en los procesos fisiológicos, entonces necesitamos mayor cantidad de líquido, y la deshidratación a medida que transcurre la edad es más frecuente. Es muy importante que tengamos en cuenta ante estas situaciones, que el hidratarse juega un papel tan o más importante que el tomar un medicamento o que comer, nada más que a medida que transcurre la edad, vamos como perdiendo la necesidad de tener sed, es algo que pareciera opuesto, y no sentimos sed a medida que transcurren los años, por lo que es muy importante que nos hidratemos perfectamente”, dijo Barcudi y agregó que “normalmente estamos perdiendo de un litro y medio o dos litros en perspiración insensible, o sea que no nos damos cuenta y por la piel estamos transpirando sin darnos cuenta, y al tener un poco de actividad, nos va a aumentar la necesidad hídrica”. “Por lo menos, hay que reponer lo que no nos damos cuenta, y ni hablar si tenemos que caminar algunas cuadras. Si se moja la ropa, con más razón. De

dos a tres litros tenemos que ingerir de líquido”, insistió.

El profesional recomendó utilizar ropa liviana, cómoda, teniendo en cuenta que a pesar de la época en la que estamos aún hay personas que deciden utilizar calzoncillos largos. Eso es algo similar a las comidas, ya que es necesario comer liviano, ya que la alimentación también implica un gasto de energía.

“Hay una relación directa entre las comidas, las grandes comidas y la hidratación, y es muy importante que tengamos la ‘necesidad visual’, con la botellita en la mesa de luz, al lado del televisor, y durante las comidas tomar tres o cuatro vasos de agua natural”, destacó y añadió que es importante el consumo de agua, no gaseosas, aguas saborizadas, jugos ni nada que tenga colorantes, saborizantes, conservantes que no conciden con la necesidad diaria.

Es necesario hacer deporte, pero de manera acorde a las condiciones climáticas, es decir, por ejemplo, hacer una caminata pero temprano o alrededor de las 20, cuando ya el calor es mucho menor en el ambiente.