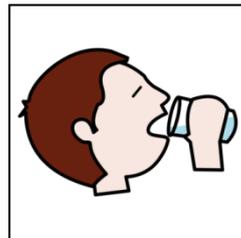


LA HIDRATACIÓN



¿Por qué necesitamos beber agua?

El agua es uno de los principales componentes del cuerpo humano. Nuestro cerebro se compone de un 90% de agua, la sangre de un 83%, la masa muscular de un 75% y los huesos de un 22%. La sangre lleva el alimento y el oxígeno a todos los órganos del cuerpo y nos defiende de las infecciones, regula la temperatura, elimina toxinas y lubrica las articulaciones. Para asegurar el buen funcionamiento del cuerpo hay que mantenerlo hidratado.

Particularidades de nuestro alumnado.

Cómo ya comentamos en el artículo de la alimentación, las personas con trastornos neurológicos presentan problemas para deglutir el alimento sólido, pero suelen tener mayor dificultad para tragar los líquidos porque es más fácil atragantarse con ellos.

También puede ocurrir, como pasa con las personas mayores, que tengan alterado el mecanismo de la sed. No sienten sed. Por otra parte, los problemas de movilidad y/o cognitivos, dificultan el acceso a la bebida.

Debido a la falta de su control sobre la zona oral, muchos de nuestros niños se baban y pierden líquido a través de la caída de la saliva (sialorrea).

¿Qué ocurre si no estamos hidratados?

La falta de líquidos produce sed y una orina oscura y de olor fuerte, además puede acompañarse de otros síntomas:

- *Frecuencia cardíaca acelerada*
- *estreñimiento*
- *infecciones bucales, mal aliento*
- *piel y boca seca*

- *ojos hundidos*
- *calambres musculares*
- *pérdida de memoria, dificultades de aprendizaje y problemas de atención y concentración*
- *dolor de cabeza*
- *problemas de sueño y cansancio*
- *vértigos y mareos*

¿Qué debemos conseguir?

Debemos conseguir un equilibrio entre el agua que perdemos y el que ingerimos. Perdemos hacia 1 y medio litros diarios a través del sudor, el vapor de agua que emitimos con la respiración, la orina y las heces.

Aunque la necesidad de hidratación varía según la edad, el sexo, y las condiciones físicas y medio ambientales, debemos ingerir unos 2l. - 2,5l. al día, la mitad proviene del agua y la otra mitad de los alimentos y otras bebidas.

¿Qué podemos hacer?

- *Poner un horario para beber.*
- *Tener diariamente una botella llena de agua, permite controlar la cantidad que bebe al día.*
- *Facilitar la ingesta empleando vasos de tamaño adecuado, el diámetro debe adaptarse al tamaño de su boca.*
- *Utilizar un vaso con escotadura (recortado dónde la nariz) permite inclinar el vaso sin que el niño tenga que echar la cabeza para atrás y se atragante.*
- *Si es preciso hacer uso de espesante para engordar el líquido.*
- *Tener la botella de agua a la vista del niño le ayuda a poder pedirla.*
- *Es mejor beber a menudo que tomar de una vez mayor cantidad, beber cada hora y media (especialmente en situaciones de mayor sudoración).*
- *Beber antes o después de la comida, si se llena de agua el niño va a comer menos.*
- *Ingerir diariamente alimentos ricos en agua: 3 raciones de frutas + 2 raciones de verduras y 2-3 raciones de lácteos.*
- *Aprovechar a beber agua siempre que se toma la medicación.*
- *Existen gran variedad de bebidas además del agua: té, zumos de frutas, infusiones, leche, etc.*

Servicio de logopedia