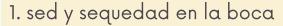




CUIDÁNDONOS PARA UN FUTURO MEJOR

Síntomas de deshidratación en mayores y cómo prevenirla

SÍNTOMAS



- 2. fatiga o cansancio
- 3. orina escasa
- 4. calambres musculares
- 5. estreñimiento
- 6. dolor de cabeza
- 7. piel seca
- 8. aumento del ritmo cardiaco

CÓMO PREVENIR LA DESHIDRATACIÓN EN UNA PERSONA MAYOR

- 1.bebe líquidos durante el día.
- 2.aprovecha para tomar líquidos con la medicación
- 3. ten siempre al alcance agua.
- 4. No a esfuerzos en las horas de más calor
- 5. evita tomar bebidas azucaradas.
- 6. come más frutas y verduras.
- 7. disfruta de infusiones, zumos naturales o batidos.
- Evita tomar bebidas (café, té...) y alcohol











TEST DE TURGENCIA O PRUEBA DEL PELLIZCO

- TOMA LA PIEL ENTRE DOS DEDOS DE MANERA QUE QUEDE LEVANTADA.
- SE PUEDE REALIZAR EN:

CARA INTERNA DE LOS MUSLOS.

- EN LA PARTE POSTERIOR DE LAS PANTORRILLAS.
- EN EL ENTRECEJO
- PARTE BAJA DEL BRAZO.
- LA PIEL SE SOSTIENE POR UNOS POCOS SEGUNDOS Y LUEGO SE SUELTA.
- LA PIEL CON TURGENCIA NORMAL REGRESA RÁPIDAMENTE A SU POSICIÓN NORMAL
- LA PIEL CON DISMINUCIÓN DE LA TURGENCIA RETORNA LENTAMENTE A SU POSICIÓN NORMAL.
- LA FALTA DE TURGENCIA DE LA PIEL OCURRE CON DESHIDRATACIÓN DE MODERADA A GRAVE.







