



Síntomas de deshidratación en mayores y cómo prevenirla

SÍNTOMAS



1. sed y sequedad en la boca
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.
8. Evita tomar bebidas estimulantes (café, té...) y alcohol

Fuente de información
<https://grupolasmimos.as.com>



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.**



Fuente de información
<https://laopcion.com>

Entidad certificada