

Beba fluídos suficientes

PORQUE OS FLUÍDOS SÃO IMPORTANTES?

O corpo humano depende de água. A água ajuda a transportar os nutrientes para as células do corpo, controlar a temperatura corporal e prevenir constipação. Ela também ajuda-nos a mastigar e engolir os alimentos.

Nossos corpos perdem água todos os dias. Precisamos beber fluídos para repor o que foi perdido, e manter os fluídos corporais em equilíbrio.

COMO ENVELHECER AFETA AS NECESSIDADES DE FLUÍDOS?

A maioria dos adultos precisa de aproximadamente de 1½ a 2 litros de fluídos todos os dias. Mesmo assim, é difícil para algumas pessoas mais idosas satisfazerem suas necessidades de fluídos. Não sentem sede, ou não querem beber muito. Outras tomam medicamentos que causam perda extra de fluídos, inclusive diuréticos e laxantes.

É importante que todos bebamos fluídos suficientes diariamente.

O QUE ACONTECE SE UMA PESSOA NÃO TOMAR FLUÍDOS SUFICIENTES?

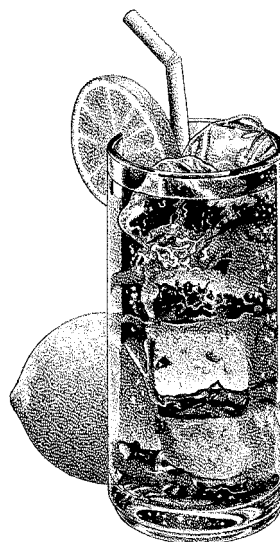
Baixa ingestão de fluídos pode levar a desidratação. Esse pode ser um problema sério de saúde. Desidratação moderada pode levar a contrações musculares, convulsões, desmaios e aceleração do pulso. Desidratação grave pode até causar a morte.



BEBA FLUÍDOS SUFICIENTES

Beba diariamente pelo menos de 6 a 8 copos de fluídos. Algumas sugestões.

- Água
- Água com limão
- Suco de vegetais ou fruta 100%
- Sopa ou caldo (pouco sal ou sódio)
- Água com gás (pura, com sabor, ou misturada ao suco)
- Café ou chá descafeinados



PERGUNTE A SEU PROVEDOR DE SERVIÇO DE SAÚDE SOBRE CONSELHOS ESPECÍFICOS

Se tiver algum problema médico, fale com seu médico. Saiba a quantidade de fluídos que deve tomar diariamente.

Se estiver tomando medicamentos, fale com seu médico ou farmacêutico. Pergunte se os medicamentos afetam suas necessidades de fluídos, e se você precisa ajustar sua ingestão de fluídos.