



# Análisis de los hábitos de hidratación desde la farmacia comunitaria

GARCIA A; BACH-FAIG A; ESPADA IA; JARAIZ F; LEÓN P; MORENO MJ; MOTERO M; PASTOR MR; TUR JA  
Vocalía de Farmacéuticos en la Alimentación. Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos.

## INTRODUCCIÓN

A pesar de la importancia que tiene la hidratación para la salud, ciertos estudios realizados por el Consejo General, como los diferentes Plenifar, apuntan a que la población española podría no estar cumpliendo con las recomendaciones diarias de hidratación.

El farmacéutico ejerce un papel fundamental para informar a la población de la importancia de estar adecuadamente hidratada, e indicar los requisitos diarios de hidratación de cada usuario. Por este motivo, el Consejo General de Farmacéuticos, a través de su Vocalía Nacional de Farmacéuticos en la Alimentación, lleva a cabo anualmente desde el año 2009 y durante los meses de mayor calor la campaña “Cinco claves en hidratación”.

Durante 2017 se realizó un estudio entre los usuarios de la farmacia para establecer cómo eran las pautas de hidratación de los mismos.

## OBJETIVOS

- Conocer los hábitos de hidratación de los usuarios de la farmacia comunitaria.
- Identificar personas que pudieran tener una hidratación inadecuada.

## MATERIALES Y MÉTODOS

Los farmacéuticos participantes realizaron una encuesta anónima entre el 15 de junio y el 15 de septiembre de 2017 a un total de 1.079 personas. En esta encuesta se incluían preguntas para conocer la cantidad de líquidos que el usuario consumía, el tipo de líquidos que bebía, las razones por las que consideraba que debía beber así como preguntas referentes a distintos hábitos de hidratación, como si el usuario bebía sin esperar a tener sed o si tenía siempre líquidos a mano.

## RESULTADOS

El 27,36% de los encuestados consumía menos de 1,5 l de líquido al día, lo que es una cantidad inferior a las recomendaciones diarias. Este porcentaje de usuarios era especialmente importante en el grupo de edad de mayores de 65 años, donde hasta el 47% de los usuarios no llegaban a 1,5 l diarios.

A pesar de estas cifras, más del 94% de los encuestados estimaba muy importante estar bien hidratado y más del 80% se consideraba bien hidratado.

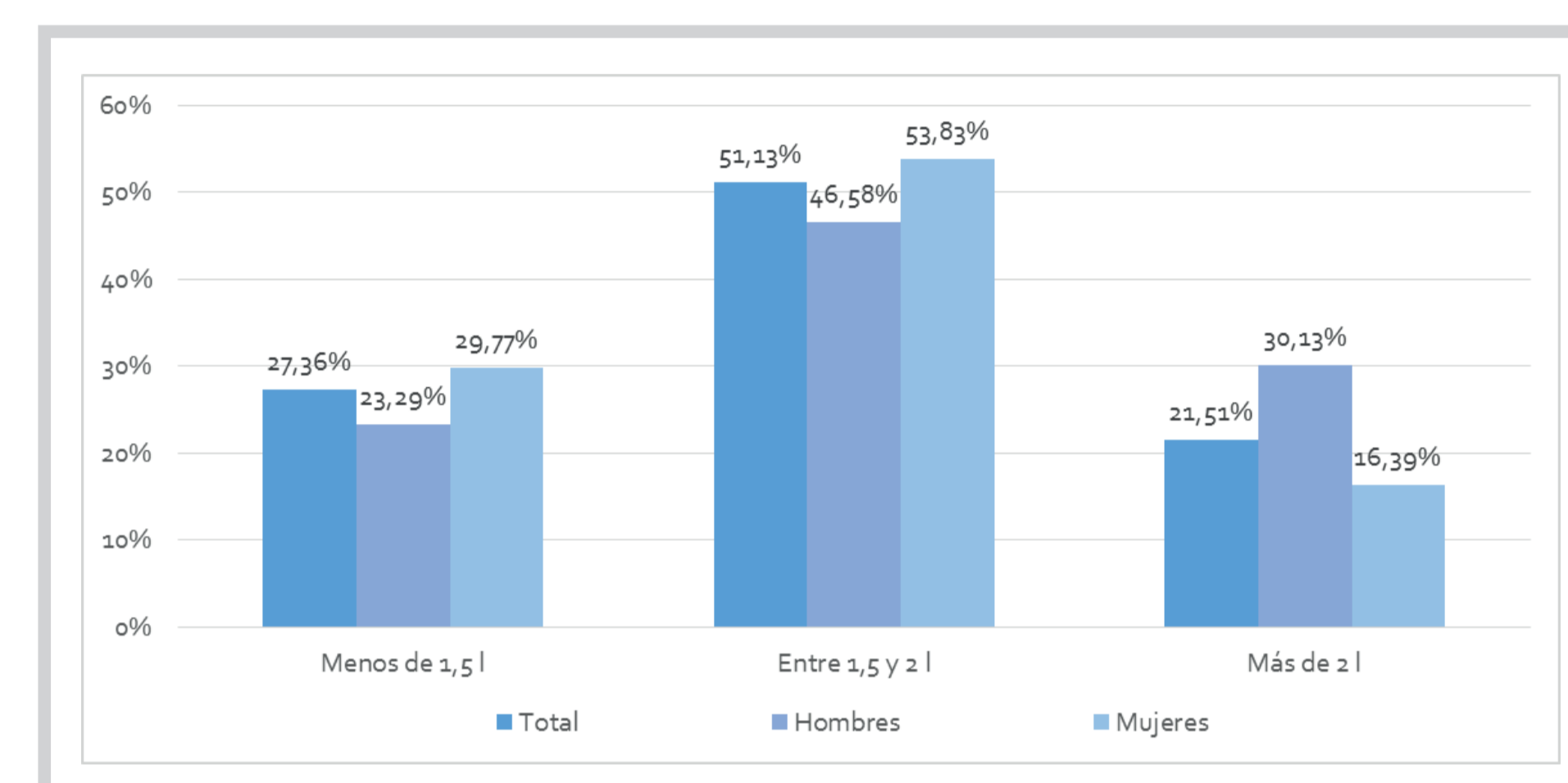


Figura 1: Consumo diario de líquidos por sexo

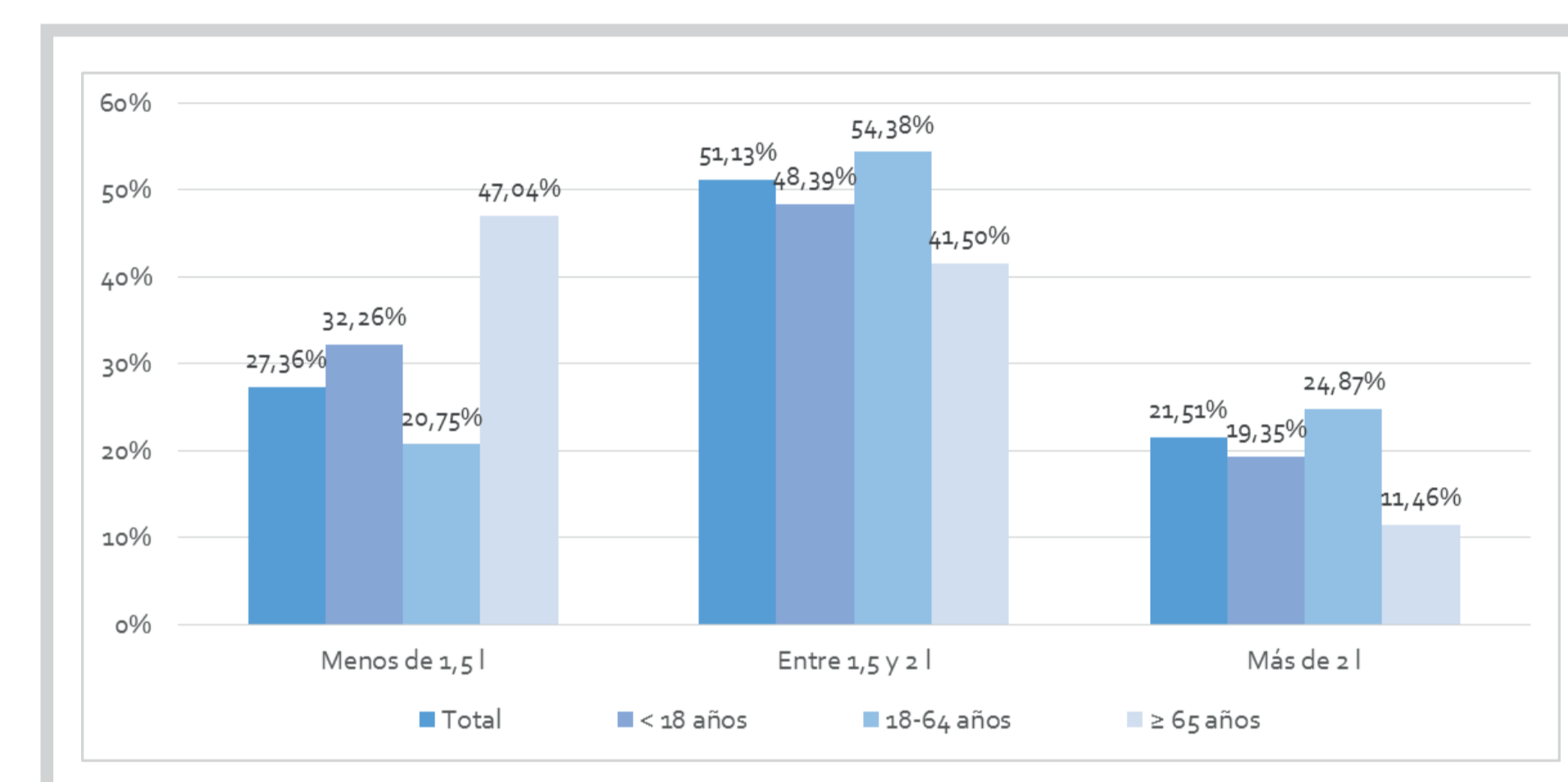


Figura 2: Consumo diario de líquidos por edad

Solo el 56,88% de las personas bebían sin esperar a tener sed, y el 62,26% tenía siempre cerca una botella de líquido.

Los principales motivos para beber eran tener sed (72,45%), el deseo de cuidarse (45,76%) y la recuperación tras el ejercicio (19,64%).

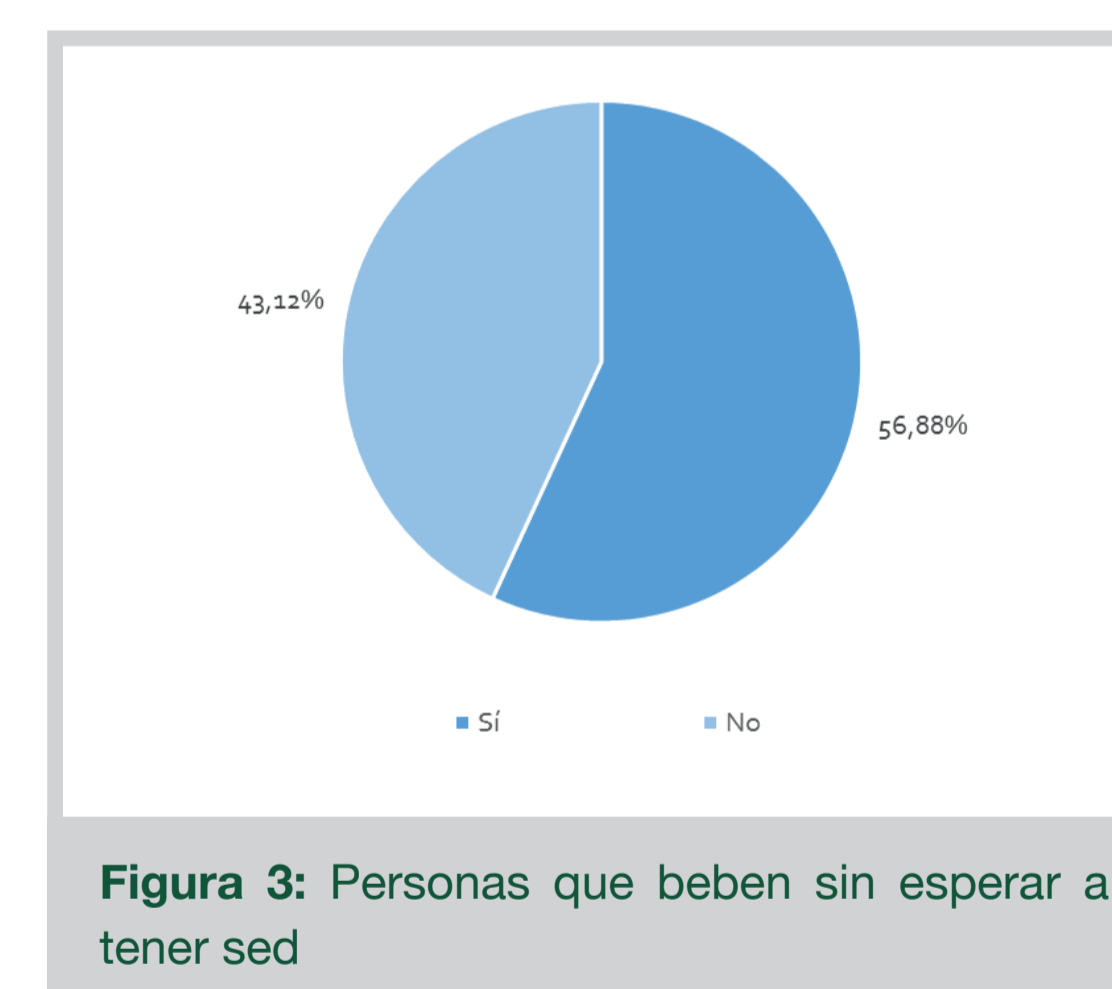


Figura 3: Personas que beben sin esperar a tener sed

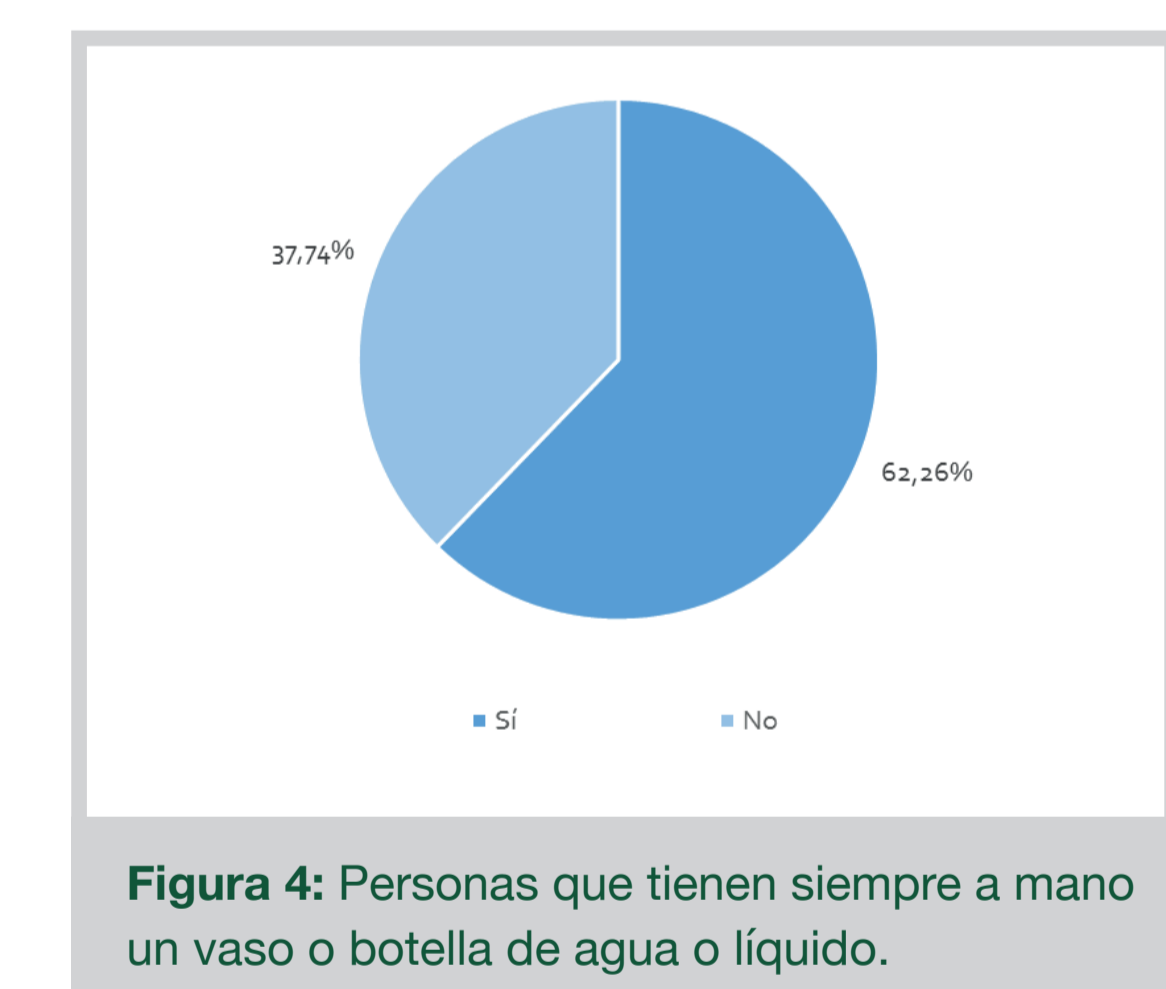


Figura 4: Personas que tienen siempre a mano un vaso o botella de agua o líquido.

En cuanto a la hidratación durante la práctica de ejercicio, el 68,21% no consumían bebidas con sales minerales.

## CONCLUSIONES

Aproximadamente un cuarto de la población encuestada tenía un consumo de líquidos inferior a las recomendaciones habituales.

El consumo de bebidas con sales minerales en personas que realizaban ejercicio físico era sólo del 68,21%.

El farmacéutico puede contribuir a concienciar a la población de la importancia de una adecuada hidratación, así como informar sobre las recomendaciones diarias de líquido.

