



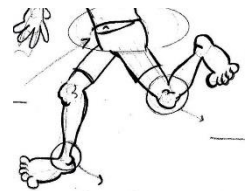
MEALS
on WHEELS
SAN ANTONIO

Increased Water Needs During Summer and Hot Weather



It's hot, hot, hot in Texas during the summer months. It's easy to become dehydrated if you do not drink enough fluids and seniors are at risk for dehydration due to changes in the body. Severe dehydration may even land you in the hospital and is caused by poor food intake, diarrhea, fever, vomiting, and medical diuretics such as medications used for high blood pressure.

Adequate fluid intake helps you control your body temperature, removes metabolic waste products, and lubricates joints.



Thirst occurs when the body needs fluids. As people age they lose their sense of thirst, and for some seniors thirst means the body is already dehydrated. Keeping fluids to drink between meals can help increase fluid consumption.

Signs of dehydration:

- Confusion and forgetfulness
- Constipation
- Dry mouth and lips
- Nausea
- Dizziness
- Persistent fatigue and lethargy
- Headaches
- Muscle weakness or cramps
- Sunken eyes
- Decreased urine output
- Increased body temperature
- Decreased blood pressure
- Deep rapid breathing
- Increased heart rate

Fluid recommendations: drink until you are hydrated. A good sign of adequate hydration is light or pale yellow urine. If your urine is deep/dark yellow drink more water. A good goal is 6-8 glasses of water a day, unless your doctor has you on a fluid restriction.



Sources of fluids for our body:

- Water
- Ice
- Lemonades and other fruit drinks
- Milk and yogurt
- Coffee & ice tea
- Fruit and vegetable juices
- Fruits and vegetables
- Popsicles
- Soup

Limit alcoholic beverages because they can increase fluid loss.



MEALS
on WHEELS
SAN ANTONIO

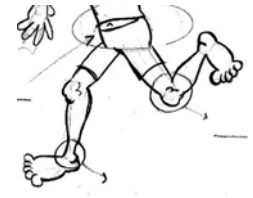
Líquidos necesitados durante el verano y tiempo caliente



Hace mucho calor en Texas durante los meses de verano. Es fácil deshidratarse si no toma suficientes líquidos y las personas mayores corren el riesgo de deshidratarse debido a cambios en el cuerpo. La deshidratación severa puede incluso llevarlo al hospital y es causada por una mala ingesta de alimentos, diarrea, fiebre, vómitos y diuréticos médicos, como los medicamentos utilizados para la presión arterial alta.

La ingesta adecuada de líquidos lo ayuda a controlar la temperatura de su cuerpo, elimina los productos de desecho metabólico y lubrica las articulaciones.

La sed ocurre cuando el cuerpo necesita líquidos. A medida que las personas envejecen, pierden la sensación de sed, y para algunas personas mayores la sed significa que el cuerpo ya está deshidratado. Mantener líquidos para beber entre comidas puede ayudar a aumentar el consumo de líquidos.



Señales de deshidratación:

- La confusión y el olvido
- Aumento del ritmo cardíaco
- Boca y labios secos
- Estreñimiento
- Mareo
- Disminución de la presión arterial
- Dolor de cabeza
- Disminución de la orina
- Los ojos hundidos
- Debilidad muscular y calambres
- Temperatura
- La fatiga y el letargo persistente
- Respiración rápida y profunda
- Nausea

Recomendaciones de líquidos: beba hasta que esté hidratado. Una buena señal de hidratación adecuada es la orina de color amarillo claro o pálido. Si su orina es de color amarillo oscuro / profundo, beba más agua. Un buen objetivo es tomar de 6 a 8 vasos de agua al día, a menos que su médico lo restrinja los líquidos.

Fuentes líquidos para el cuerpo:

- Leche y yogur
- Agua
- Jugos de frutas y de vegetales
- Paletas
- Limonadas
- Café y te helado
- Frutas y vegetales
- Sopas



Limite las bebidas alcohólicas que pueden aumentar la pérdida de líquidos.