

## COMBATIR LA DESHIDRATACIÓN

### Sorbo a sorbo

**Casi cada mes, la Sra. D., de 89 años, acude a nuestro servicio de urgencias con una infección urinaria recurrente. Aunque por otro lado es una mujer sana y tiene una función renal adecuada, presenta un hematocrito y una osmolaridad séricas anormalmente elevadas, así como otros signos de deshidratación. Me gustaría fomentarle el hábito de la ingesta hídrica, pero ella disfruta bebiendo café. ¿Cómo puedo ayudarla?—P.T., IDAHO**

Primero, explíquese que no debe esperar a tener sed para beber. Los ancianos tienen una disminución de la sensación de sed, incluso estando deshidratados<sup>1</sup>. Para cuando se note sedienta, ya tendrá una deshidratación moderada. Los ancianos también tienen una menor cantidad de agua en el organismo, por lo que presentan un alto riesgo de deshidratación.

En presencia de un buen estado de salud y de una adecuada función renal, se recomienda una ingesta de 2.700 ml de agua al día (600 ml de líquido que provienen de los alimentos ingeridos más 8 o 9 vasos de líquidos), aunque la evidencia al respecto no es concluyente<sup>1</sup>. Comparta las siguientes ideas generales sobre la hidratación con sus pacientes ancianos:



- Disponga de vasos y tazas irrompibles con asas grandes y una buena base, fáciles de llevar y manejar.
- Tenga siempre a mano un vaso de agua (u otra bebida sin cafeína y sin alcohol), especialmente al acostarse o al sentarse a ver la televisión, para acordarse de que tiene que beber.
- Tome un vaso lleno (1/4 de litro o 250 ml) de zumo o agua con cada comida, y bébaselo todo. El café descafeinado y el té son recomendables con moderación.
- Planifique la ingesta de zumos de fruta o verdura para media mañana y a media tarde, o bien, agua, leche, sopas o caldos bajos en sal o cualquier otra bebida sin cafeína que le guste.

- Coma alimentos con alto contenido en líquidos, como la avena. Añada leche a la dieta para obtener más líquidos. También puede ser delicioso tomar gelatina, pudín, polos, helados, yogur helado, sorbetes de hielo o de helado.
- El queso fresco y el yogur tienen un alto contenido en líquidos y además la leche es muy nutritiva. El chocolate caliente hecho con leche tienen mucha menos cafeína y es más nutritivo que el café descafeinado. La fruta fresca y las verduras como el apio o la lechuga contienen también mucho líquido.

#### BIBLIOGRAFÍA

1. Popkin BM, D'Anci KE, Rosenberg IH. Water, hydration, and health. *Nutr Rev*. 2010;68(8):439-458.

## NIVELES DE GLUCOSA EN SANGRE

### No me llamen...

**En el centro en el que trabajo, la normativa y los protocolos requieren que cuando un paciente presenta unos niveles de glucosa sérica superiores a 250 mg/dl, la enfermera avise al médico. Algunos médicos adjuntos dejan por escrito la indicación de que no se les llame a no ser que la glucemia exceda los 350 mg/dl. Como enfermeras tenemos la sensación de que no estamos cumpliendo bien con nuestro deber de proteger a los pacientes si no llamamos al médico para solicitarle instrucciones de actuación, en los casos de pacientes hiperglucémicos con tendencia a empeorar. ¿Cómo debería afrontar esta situación el equipo de enfermería?—K.D., VA.**

Nuestra consultora, enfermera y abogada, explica que una prescripción que se desvía de la normativa del centro es una brecha potencial en los estándares de cuidados del hospital, y que genera un problema de seguridad y responsabilidad. En caso de que un médico deje una prescripción por escrito que contradiga la normativa del centro sin una justificación o razonamiento clínico adecuado, nuestra consultora aconseja lo siguiente:

- Las prescripciones que entran en conflicto con la normativa del centro deben informarse a través de los canales adecuados a la dirección de enfermería y a los responsables médicos, que deberán trabajar conjuntamente para resolver el conflicto lo antes posible.
- Si una enfermera se encuentra con una prescripción para un paciente que se

desvía de la normativa, deberá hablar con el médico y explicarle que el protocolo explícita otra indicación y que ella debe adherirse al estándar. Si el médico no está de acuerdo debe elevar el asunto por los canales adecuados.

- La enfermera debe registrar que ha informado al médico de los niveles de glucosa sérica del paciente y qué acciones se han realizado. Si tiene la sensación de que el médico no le hace caso, debería informar a la supervisora y completar el informe de incidentes.

Cuando la normativa del centro y la prescripción médica entran en conflicto, gana la normativa. Esta representa los estándares de cuidados enfermeros del centro y es la base legal sobre la que se juzgarán las actuaciones enfermeras si un paciente sufre un daño o complicación. ■