






Para Combatir el Calor: ¡Manténgase Hidratado!

¿Sabía usted qué...?

Nuestros cuerpos dependen del agua para sobrevivir. De hecho, alrededor del 60% de nuestro cuerpo está compuesto de agua.
El agua ayuda a controlar nuestra temperatura corporal.
Necesitamos consumir más agua en climas cálidos y húmedos.

Consejos par Mantenerse Hidratado

-  Lleve una botella de agua rellenable para beber a lo largo del día.
-  Beba mucho líquido, incluso aunque no tenga sed.
-  Consuma alimentos hidratantes como pepinos, espinacas y sandía.
-  Limite las bebidas con alto contenido de azúcar, cafeína y alcohol.
-  Use recordatorios para beber agua.