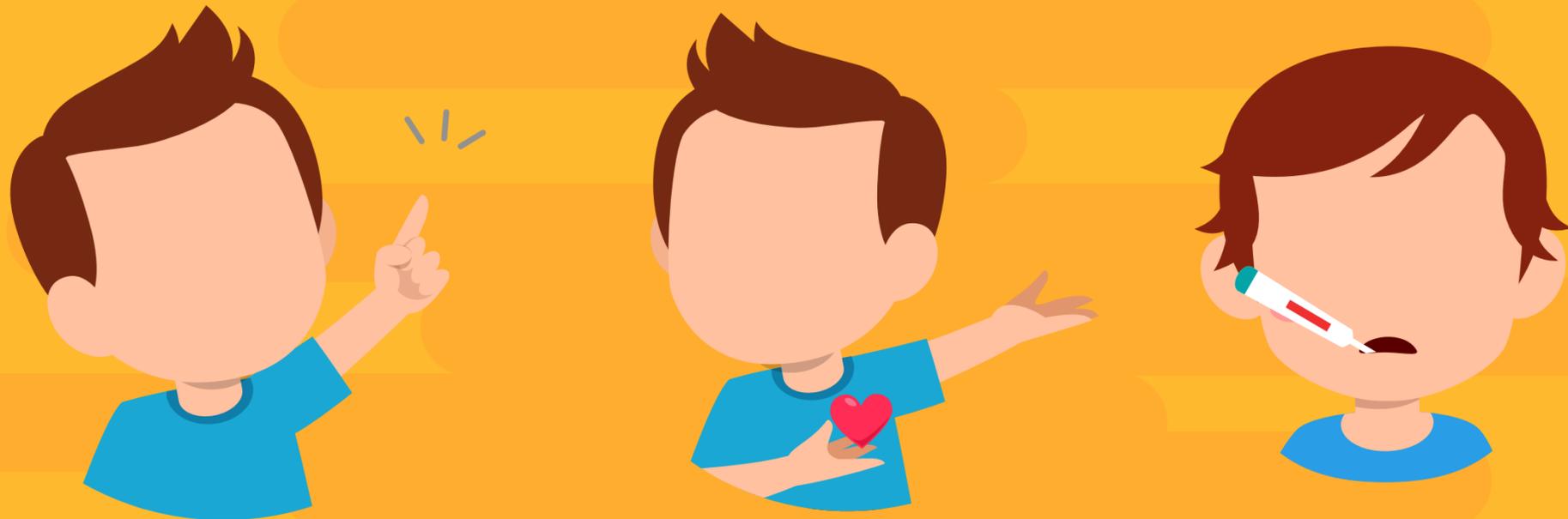


MIENTRAS MÁS AGUA TOMAS, MEJOR TE SIENTES

Ahora que estás en casa para protegerte del COVID-19, puede pasar que nos olvidemos de cosas que nos hacen mucho bien como tomar agua.

Aquí te recordamos por qué es tan importante que tomes por lo menos 7 vasos o más de agua simple al día:





¿POR QUÉ TE HACE BIEN?

- Mejora tus defensas, haciendo que te enfermes menos.
- Mejora tu concentración
- Mantiene tu corazón sano
- Contribuye a una piel suave y elástica
- Equilibra la temperatura del cuerpo
- Permite una buena digestión
- Ayuda a eliminar desechos del cuerpo



RECUERDA QUE TODOS LOS DÍAS EL CUERPO PIERDE AGUA CUANDO:

- Jugamos
- Estudiamos
- Sudamos
- Vamos al baño
- Hablamos

**EN CASO DE NO
CONSUMIR EL AGUA
NECESARIA, TU
CUERPO TE LO DIRÁ
CON LAS SIGUIENTES
SEÑALES:**

- Mucha sed
- Calambres en el cuerpo
- Cansancio
- Piel seca y arrugada
- Dolor de cabeza y mareos
- Dificultad para eliminar desechos del cuerpo

**Una manera sencilla de saber si estamos
deshidratados es observar el color de la orina:**



**HIDRATACIÓN
CORRECTA**



DESHIDRATACIÓN



**DESHIDRATACIÓN
GRAVE**