

claves en **5** hidratación

1

Bebe sin esperar a tener sed

La sed es una señal que nos avisa de que ya hay que beber líquidos.

2

Consume entre 2 y 2,5 litros de líquidos al día que te los aportarán...

los alimentos, como las frutas y verduras, el agua y las bebidas. En las comidas también es necesario mantener una adecuada hidratación.

3

Las bebidas con sales minerales pueden facilitar una mejor rehidratación

Las situaciones como el calor, la sequedad ambiental y otras circunstancias especiales pueden favorecer la deshidratación. Si tienes síntomas como sed, sequedad de mucosas y de la piel o disminución de la cantidad de orina, las bebidas con sales minerales -en concreto sodio- y con azúcares de

absorción rápida pueden facilitar una mejor rehidratación.

4

Debes hidratarte antes, durante y después

si realizas actividad y ejercicio físico, aunque sea de forma moderada, ya que el ejercicio produce la eliminación de agua y sales minerales. Se desaconsejan las actividades físicas en las horas centrales del día durante la época estival.

5

Si llevas a cabo algún tipo de dieta pueden variar tus requerimientos específicos

de agua y, por tanto, tus necesidades de hidratación. Sigue siempre un modelo rutinario de ingesta de líquidos durante todo el día, con especial atención en momentos de calor y actividad física.

Consulta a tu farmacéutico.