

ESQUIVAR LA DESHIDRATACIÓN CON ESTOS CONSEJOS SENCILLOS

- **Mantenga una botella de agua a la mano -**
 - Cuando la botella esté vacía, vuelva a llenarla y siga bebiendo.
- **Aumente su consumo de productos -**
 - Las frutas y verduras tienen un alto contenido de agua.
- **Haga que el agua sea más apetecible y llamativo -**
 - Mezcle un chorrito de jugo de fruta, rodajas de fruta, té sin azúcar (y descafeinada) u hojas de menta.
- **Adáptese a situaciones diferentes –**
 - Aumente la ingesta de líquidos a la primera señal de enfermedad.
 - Hidratar antes y durante el ejercicio.
 - Mantenga agua a la mano en todo momento en climas cálidos y húmedos o en altitudes elevadas.
- **Elija agua a temperatura ambiente -**
 - El agua helada constriñe las arterias que rodean el estómago, lo que desacelera la absorción.
 - Más bien, beba agua a temperatura ambiente o ligeramente más fría).
- **Escucha tu cuerpo -**
 - Los requisitos de consumo de agua varían según la persona y las circunstancias.
 - Preste atención a cualquier signo de deshidratación.
 - Responda inmediatamente a las señales de sed.
 - Ajusta la ingesta de agua según las actividades y el clima.