



¡No te olvides de beber!

El agua es vital para el funcionamiento del cuerpo humano.

Evitar la deshidratación es muy importante para no tener problemas, así que, ¡estáte alerta a sus síntomas!

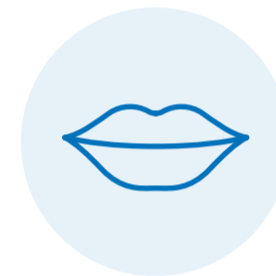
Signos y síntomas de la deshidratación



Falta de apetito



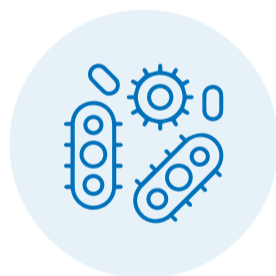
Piel seca



Boca seca



Disminución y/o cambio color orina



Infecciones urinarias



Pañal seco más tiempo

¡Hidrátate!

- Bebe **antes de tener sed**
- **Aumenta la ingesta de líquidos** en ambientes calurosos y situaciones de estrés
- Bebe un mínimo de **10 vasos de agua al día**
- Ingiere líquidos **en cada comida y entre las mismas**

