



Mantenerse hidratado es siempre esencial para la salud, sobre todo cuando se pasará un tiempo prolongado bajo el sol o a altas temperaturas ambientales.

Es importante tener en consideración algunos aspectos como las cantidades o que líquidos beber:

¿Cuánto líquido beber?

Mientras que los adultos deben beber entre 2 y 3 litros de agua, para los niños entre el 1 y los 3 años está bien beber 1,3 litros, entre los 4 y los 8 años: 1,7 litros, y desde los 9 años se recomienda beber la misma cantidad de agua que un adulto.

¿Qué líquidos beber?

Agua de la llave o agua embotellada: Es el líquido por excelencia para hidratarse. También se puede agregar unas gotas o rodajas de limón o naranja para darle más sabor.

Bebidas isotónicas: Recomendada para deportistas o personas que sudan excesivamente, pues reponen rápidamente la pérdida de agua y electrolitos, en caso contrario se recomienda beber agua.

Infusiones: Son una buena solución para quienes no toleran mucho el agua. Hay que evitar el té y el café en épocas de excesivo calor, ya que tienen efecto diurético (hace que eliminemos más agua por la orina).

Zumos de frutas: Los zumos naturales son concentrados de vitaminas y minerales que contienen el azúcar de la fruta y son una buena alternativa para la hidratación.



Temporada de

Eclipses

¿Qué líquidos es mejor evitar?

No es recomendable beber refrescos o jugos comerciales ya que solo contienen calorías vacías (sin vitaminas ni minerales) y gas. Tampoco se recomienda beber bebidas alcohólicas, porque contienen calorías vacías y una gran cantidad de azúcar, además de acelerar el proceso de deshidratación.

¿Cuáles son los principales síntomas de deshidratación?

- Orinar poco o nada.
- Orina más oscura de lo normal.
- Sequedad en la boca.
- Somnolencia o fatiga.
- Sed extrema.
- Dolor de cabeza.
- Mareos o desvanecimientos.
- Desorientación.

Infórmate sobre nuestros beneficios en:

www.isl.gov.cl

 @PrevencionISL |  @ISLAtacama |  /institutedeseguridadlaboral |  @prevencionisl