

¡Enfrentese al calor!

El agua es muy importante para usted y su familia. No sólo es uno de los nutrientes más importantes, sino que la mitad del peso de su cuerpo está compuesto de agua. El agua hace muchas cosas para el cuerpo, las cuales incluyen ayudar con la digestión de la comida, lubricar las coyunturas, proteger los órganos y los tejidos, y lo que es más importante, mantener el cuerpo fresco.

Durante la actividad física, la temperatura de su cuerpo aumenta porque los músculos producen calor. Este aumento de temperatura puede causar aproximadamente 20 veces más calor que cuando usted está en reposo. Este aumento de temperatura causa que usted sude, y ésta es la manera en que su cuerpo lo mantiene fresco. Es importante reemplazar esta agua cuando suda; de otra manera, usted puede empezar a mostrar las señales de deshidratación. Si nota cualquiera de las señales indicadas abajo en usted mismo o en un miembro de su familia, es importante reemplazar el agua perdida. Si usted nota que tiene sed, esa es una buena manera de saber que necesita más agua; es posible que ya se esté deshidratando.



Las señales de la deshidratación son:

- ✚ Sed, boca seca, piel roja
- ✚ Cansancio
- ✚ Dolor de cabeza
- ✚ Mareo, debilidad
- ✚ High body temperature
- ✚ Alta temperatura del cuerpo
- ✚ Orina de color amarillo oscuro



Beba suficiente
AGUA

Consejos para ayudar a sus hijos a evitar la deshidratación:

- ✚ Coma los alimentos con alto contenido de humedad, tales como las frutas y las verduras. Ésta es una buena manera de aumentar el consumo de agua total.
- ✚ No todas las aguas con sabor o vitaminadas son saludables. Asegúrese de inspeccionar la etiqueta de información nutricional en el producto para determinar el contenido de azúcar.

