

# Agua - ¡Bebe!

## *¿Cuándo debería beber mas agua?*

*~Cuando haces ejercicio*

*~Cuando hace calor afuera o adentro*

*~Cuando estás activo/a o en movimiento*

*~Cuando estás enfermo/a.*

**Beber agua es muy importante para tu salud. Lo mantiene hidratado, lo ayuda a perder peso, y mantiene sus dientes y encías saludables.**

**Estos son algunos consejos para asegurarse de obtener lo suficiente:**

⇒ Puede sentir hambre cuando en realidad tiene sed. Si tiene hambre después de comer, intente beber agua. También beba un vaso de agua con las comidas

⇒ ¡No espere a tener sed! Beba agua todo el día y lleve siempre con usted una botella de agua.

⇒ Beba agua corriente o bebidas sin azúcar, (como te sin azúcar) durante todo el día.

**¿Está deshidratado (le falta severamente el agua en su cuerpo)?**

**Compruebe estos síntomas y llame a su médico si los tiene:**

- Náuseas o vómito
- Dolores de cabeza
- Temperatura corporal alta
- Resequedad de la piel, lengua o los labios
- Calambres musculares o dolores en los músculos
- Estreñimiento
- Voz ronca
- Inquieto
- Orina poco y de color más oscuro
- Aturdimiento y pérdida de energía