



Desafío de hidratación diaria

Ponlo en práctica

Te invitamos a evaluar y mejorar tu consumo de agua durante esta semana.

Mejora tu hidratación hoy:

Vasos de agua que consumiré al día: _____

Momento del día en que aumentaré mi consumo: _____

Estrategia que aplicaré (ej. llevar botella): _____



ASISTENCIA
TÉCNICA
DINTA.CL

Autoras :
Consuelo Burgos y Mylene Jequier

www.Dinta.cl | [saludlaboralinta](https://www.instagram.com/saludlaboralinta)

Agua e hidratación

Clave para la salud y el bienestar



Programa de salud y bienestar laboral

www.Dinta.cl | [saludlaboralinta](https://www.instagram.com/saludlaboralinta)



ASISTENCIA
TÉCNICA
DINTA.CL

¿Por qué es importante beber agua?

El agua es indispensable para el adecuado funcionamiento del organismo. Participa en múltiples procesos fisiológicos, tales como:



Regulación de la temperatura corporal



Digestión de los alimentos



Transporte de nutrientes



Eliminación de desechos

Beneficios

de una buena hidratación



Mejorar la concentración y el rendimiento cognitivo

Mantener una adecuada hidratación contribuye a:



Favorecer la digestión



Regular la temperatura corporal



Mantener la salud de la piel y los tejidos



Prevenir la fatiga y los dolores de cabeza

La hidratación es un hábito cotidiano, simple y accesible, que cumple un rol fundamental en la salud y el bienestar general.

¿Cuánta agua necesitamos?

Las necesidades de agua varían según factores individuales:

- Edad
- Nivel de actividad física
- Temperatura ambiental
- Estado de salud



Recomendación general:

Consumir entre
1,5 y 2
litros de agua
(6 a 8 vasos)

Considerando también el aporte de líquidos provenientes de alimentos como frutas, verduras, sopas y lácteos.



Señales de deshidratación

Prestar atención a los siguientes signos:

- Orina de color oscuro
- Sed intensa
- Boca y piel seca
- Dolor de cabeza

Consejos prácticos

- ✓ Llevar siempre una botella con agua
- ✓ Beber agua de forma regular durante el día, incluso sin sensación de sed
- ✓ Preferir el agua como bebida principal
- ✓ Aumentar el consumo en climas calurosos o durante actividad física
- ✓ Incorporar alimentos ricos en agua: sandía, melón, pepino, naranja