

Manténgase hidratado en el calor



En la mañana

Tome 1 botella de agua
(16 onzas o 0.5 litros)
unas 2 horas antes
de salir al trabajo.



En el día

Tome 1-2 botellas de agua
(0.5 litros hasta 1 litro)
cada hora
mientras trabaja.



En la noche

Tome agua después de
llegar a casa para
reemplazar la que
perdió a través del
sudor en el trabajo.

También es importante reemplazar los minerales que pierde sudando. Puede tomar agua de coco, bebidas electrolíticas (como suero) y aguas frescas (hechas de frutas o verduras frescas). Es mejor que estas bebidas sean bajas en azúcar.

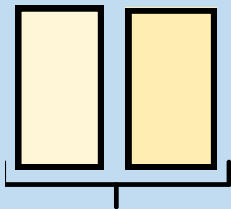


¿Necesito tomar más agua?

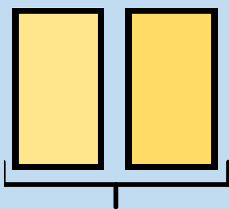


Su orina cambia de color dependiendo de qué tan hidratado esté.

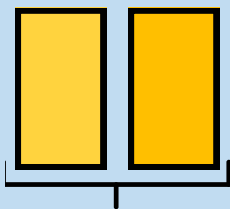
La orina de color más claro significa que está tomando suficiente agua y la orina de color más oscuro en general significa que necesita tomar más agua.



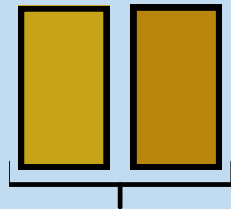
Hidratado
¡Buen trabajo
tomando agua!



**Un poco
deshidratado**
¡Tome agua pronto!



Deshidratado
¡Tome agua ahora!



**Muy
deshidratado**
¡Tome agua de
inmediato y busque
atención médica!