

¿Necesito tomar más agua?



Trabajar fuerte en el calor puede hacerle sudar mucho y deshidratarse. Estar deshidratado significa que su cuerpo ha perdido la cantidad de agua que necesita para estar sano y funcionar bien.

¿Cómo saber si está deshidratado y necesita tomar más agua?

Su orina cambia de color dependiendo de qué tan **hidratado** esté, es decir, de cuánta agua hay en su cuerpo. La orina de color más claro significa que está bebiendo suficiente agua y la orina de color más oscuro en general significa que necesita tomar más agua o en algunos casos, buscar atención médica.

Este cuadro le mostrará cómo se ve la orina cuando está hidratado o deshidratado.



Hidratado

¡Buen trabajo tomando agua!



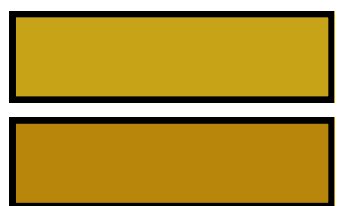
Un poco deshidratado

¡Tome agua pronto!



Deshidratado

¡Tome agua ahora!



Muy deshidratado

¡Tome agua de inmediato y busque atención médica!

Importante:

Este cuadro de colores de orina sólo debe utilizarse como una guía. Póngase en contacto o llame a su proveedor de atención médica si le preocupa el color de su orina.