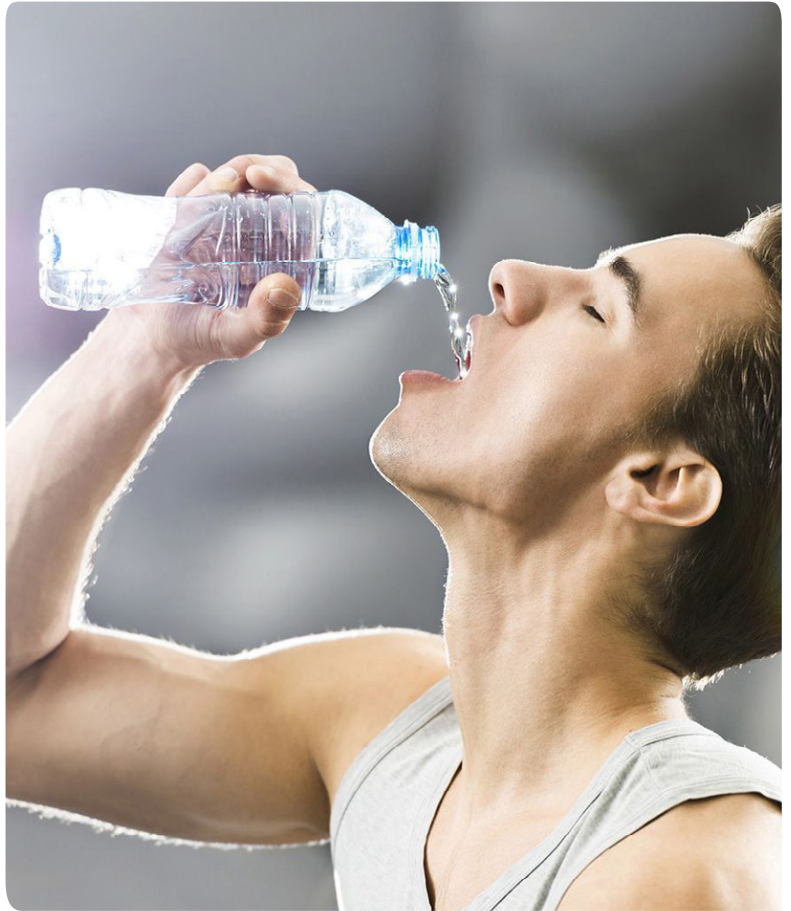


No espere a tener sed: ¡Manténgase hidratado!

Nuestro cuerpo depende del agua para sobrevivir, para mantener la temperatura corporal, eliminar los desechos y lubricar las articulaciones del cuerpo. Cada célula, tejido y órgano del cuerpo necesita agua para poder funcionar correctamente. Más de la mitad del peso de nuestro cuerpo está compuesto por agua. Perdemos agua al orinar, cuando sudamos e incluso hasta al respirar. Es importante restituir el agua que perdemos ya que nos podemos deshidratar.

Los síntomas de deshidratación incluyen:

- **Poca o ninguna orina; orina que es más oscura de lo normal**
- **Boca seca**
- **Cansancio o fatiga**
- **Sed extrema**
- **Dolor de cabeza**
- **Mareos o sensación de confusión**
- **No hay lágrimas cuando se llora**



No espere hasta observar los síntomas de deshidratación para hacer algo. Evite la deshidratación al beber de 6 a 8 vasos de agua de 8 onzas diariamente.

Humana®

Por: Sonia I. Alvira Ríos, MPHE
Fuente: American Academy of Family Physicians (2017).
Hidratación: porqué es tan importante.

HumanaHealth
en tu empresa

PRHJXSRSP

Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. y Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. cumplen con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-314-3121 (TTY: 711).

Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-314-3121 (TTY: 711).