



ASISPA ^{40 años}
Atención a Personas



Practica la buena salud

Tómate un rato para recargar tu cuerpo

Bebe agua antes de tener sed.
A intervalos regulares: un vaso grande cada dos horas. **Aumentará tu bienestar, tu rendimiento y tu salud.**



OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE

*Practica
la buena
salud*

Campaña de Prevención
y Promoción de la
Seguridad y Salud en
entornos laborales





Recarga tu cuerpo

Somos agua

El agua es el principal componente de los seres humanos y tiene un destacado papel en numerosas funciones fisiológicas.

En torno a un 75% de los músculos y el 22% de nuestros huesos son agua, por ello el mantenimiento de un balance hídrico adecuado es necesario para un funcionamiento óptimo de los músculos, ligamentos, cartílagos y un buen rendimiento físico.

El agua es esencial para el funcionamiento de nuestro cerebro y por ende para las funciones cognitivas y el estado anímico del individuo.

Una correcta hidratación puede prevenir accidentes laborales y situaciones de bajo rendimiento, **así como mejorar la sensación de bienestar.**



Cantidad

Beber entre 2 y 2,5 litros de agua al día (de 6 a 8 vasos), en condiciones normales de actividad y temperatura.



Frecuencia

Beber antes de tener sed, a intervalos regulares, unos 330 ml cada dos horas aproximadamente.



Modo

Beber despacio y a pequeños sorbos, y a una temperatura entre 10° y 15° para favorecer su absorción.