

# ¿Ha bebido agua hoy?

Mantener el cuerpo hidratado es una preocupación constante, pero cuando suben las temperaturas, aumenta la necesidad de tomar esta precaución

- Beba entre 1,5 y 2 litros de líquido al día;
- Siempre hay muchas opciones para elegir: agua, zumos de frutas, té, leche, sopa y fruta;
- Beba pequeñas cantidades con frecuencia durante todo el día;
- Beba aunque no tenga sed;
- Permanezca atento a los primeros signos de deshidratación: cansancio, dolores de cabeza, piel seca, pérdida de concentración, disminución de la orina, que presenta un color más oscuro y olor.

No hay nada mejor que una tecnología útil que le indique si usted ya ha bebido suficiente agua: hay **iOS** and **Android** aplicaciones que le pueden avisar.

