

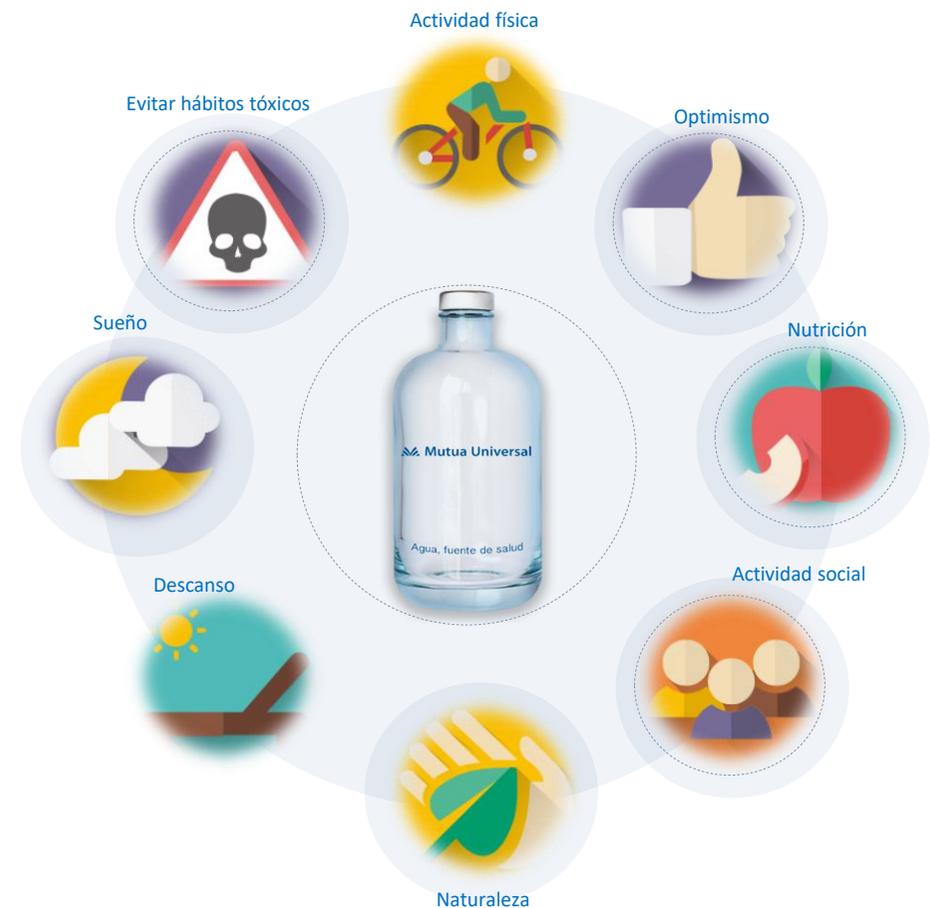
Los beneficios de beber... agua

- **Cerebro:** mantiene la capacidad de concentración, la memoria a corto plazo y el estado de alerta.
- **Células:** permite el transporte de nutrientes y oxígeno entre las células y la eliminación de residuos.
- **Tracto digestivo:** permite una buena digestión y absorción de nutrientes. Favorece el tránsito intestinal.
- **Corazón:** mantiene la tensión arterial dentro de los límites normales y un buen rendimiento cardíaco.
- **Riñones:** fundamental para su buen funcionamiento ayudándolos a eliminar residuos y controlar los niveles normales de sodio y otros electrolitos.
- **Músculos y articulaciones:** mantiene el correcto funcionamiento de los músculos y articulaciones. El 70% de los músculos está compuesto por agua.
- **Piel:** mantiene la función de la piel como barrera contra agentes patógenos, así como su elasticidad.
- **Temperatura:** mantiene la termorregulación del cuerpo, regulando la temperatura del cuerpo.
- **Vida:** el agua es vida, sin agua el cuerpo humano solo puede vivir una media de 3 días.
- **Somos agua:** 2/3 partes de nuestro cuerpo son agua.



De ti también depende

Prevención La vida, más fácil sin alcohol



¿Sabías que?

El alcohol ocasiona cada año la muerte de 3,3 millones de personas:

- causa más de 200 enfermedades y trastornos y el 25% de las muertes en edades comprendidas entre los 20-39 años.
- el 40-50% de accidentes laborales y el 50% de homicidios.
- en nuestro país, el 23% de los accidentes de tráfico mortales se produce por consumo de alcohol o drogas.

El consumo nocivo de alcohol provoca pérdidas sociales y económicas importantes, para las personas y para la sociedad en su conjunto.

El inicio a edades cada vez más tempranas, las situaciones de consumo abusivo (botellón), la desvinculación del contexto de las comidas o la casa, y la preferencia por bebidas como la cerveza y combinados, frente al vino, caracterizan los hábitos del consumo de alcohol actual.

Los hábitos de vida saludables, la comunicación, el apoyo y reconocimiento social y familiar, así como la detección precoz de un consumo nocivo y la ayuda especializada en caso necesario, son acciones a tener muy en cuenta.



Tipos de consumo

Ocasional
Regular
Perjudicial
Dependiente

Efectos

Euforia
Disminución reflejos
Alteraciones percepción
Depresión Sistema Nervioso Central
Adicción

Por ello debes

Beber bien – Hidratarte bien - Decálogo

1. Beber agua en cada comida y entre comidas, la cantidad recomendable es de 2 a 2,5 litros día.
2. La principal fuente de hidratación es el agua, frente a bebidas carbonatadas, edulcoradas y alcohólicas.
3. La sensación de sed es una señal de alarma, no hay que esperar a tener sed.
4. Las bebidas han de estar a una temperatura moderada, evitar las bebidas muy frías o muy calientes.
5. La cantidad y calidad de la bebida está en función del nivel de actividad física, necesidades de salud y estilo de vida.
6. Aumentar la ingesta de líquidos en ambientes calurosos, antes, durante y después de practicar ejercicio físico.
7. Controlar la cantidad de calorías de la bebida elegida, una lata de refresco puede contener hasta 300 Kcal.
8. Recuerda que un vaso normal correspondería a 200 o 250 ml, 10 vasos al día equivalen a una buena hidratación.
9. Las frutas y verduras contienen gran cantidad de agua, son una opción adecuada para mantener la hidratación.
10. Las personas más sensibles, son los niños, mujeres embarazadas, lactantes y personas mayores.

Está en tus manos mejorar tu salud y bienestar