



TRABAJO AL AIRE LIBRE. Frente al calor, ¡protégete!

Hidratación

4 PAUTAS BÁSICAS PARA UNA CORRECTA HIDRATACIÓN

BEBE AGUA

Tomar un vaso de agua cada 15 minutos aproximadamente, **aunque no se sienta sed**. Mantener el agua fresca, entre 10 °C y 15 °C, y promover su consumo de forma periódica.



MANTÉN UNA DIETA EQUILIBRADA

La dieta debe favorecer la reposición de sales.



BEBIDAS ISOTÓNICAS

En tareas con un alto nivel de esfuerzo físico, pueden tomarse bebidas isotónicas con moderación.



NO CONSUMAS ALCOHOL NI CAFÉINA EN EXCESO

Este tipo de bebidas favorece la deshidratación.

