

5 Pasos para la Salud

Toma agua

Paso 2



GOBIERNO
FEDERAL

SALUD

¡El **agua** es el principal constituyente del cuerpo y es indispensable para la vida: aproximadamente **el 60% de nuestra composición corporal es agua!**

Las mujeres tienen menos cantidad de agua que los hombres debido a que en su composición corporal acumulan más grasa.

Entre sus beneficios, el agua ayuda al buen funcionamiento del organismo, contribuye a regular la temperatura del cuerpo, ayuda a la digestión, hidrata la piel y ayuda a un mejor funcionamiento de los riñones.

El hipotálamo regula la sensación de sed, éste activa la sed cuando se detecta la deshidratación.

Es importante **no esperar tomar agua hasta sentir la sensación de sed**, ya que es signo de deshidratación y estar pendiente de los adultos mayores debido a que conforme aumenta la edad se va perdiendo dicha sensación.

La falta de agua puede ocasionar: piel seca, palpitaciones rápidas del corazón, presión baja. Anímicamente las personas se sienten cansadas y con falta de concentración.



El **agua no contiene calorías** por ello es recomendable que si se trata de hidratarse la debemos preferir, ya que se ha demostrado que el consumo en exceso de bebidas azucaradas contribuye al aumento de peso y a un mayor riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial y dislipidemia.

Los adultos y adultos mayores requieren entre **2 a 3 litros** de agua:

- **Hombres 3 litros,**
- **Mujeres 2 litros.**

La hidratación debe ser diaria, antes, durante y después de la actividad física, en las comidas principales o entre comidas.

El agua simple debe satisfacer casi todas las necesidades de líquidos de los individuos sanos.



Decídete a participar, para mayor información:
adulto_anciano@salud.gob.mx
cincopasos.spps@gmail.com



Vivir Mejor

5 Pasos para la Salud



¿Y tú qué actividades sugieres?

Asegúrate de que el agua que toman en casa sea potable.

Toma agua cuando estés realizando actividades como: limpieza del hogar, trabajando en la computadora, viendo la televisión, haciendo ejercicio.

Incluye en tus comidas agua simple.

Cuida el agua, ya que es vida!

En la casa

**GOBIERNO
FEDERAL**

SALUD

En caso de tomar leche, prefiera la descremada.

En la escuela

Instalar bebedores con agua potable.

Promover actividades infantiles para el cuidado del agua.

Llevar a cabo pláticas para niños, padres y maestros.

Fomentar loncheras saludables que incluyan agua.

Fomentar la jornada del “Mes del agua potable en oficinas”.

Fomentar la disponibilidad de agua en oficinas.

Promover su consumo mediante pláticas.

De ofrecer bebidas saborizadas procure que sean de jamaica, tamarindo y limón sin azúcar

En la oficina

Elija tomar café o té sin azúcar.

En la comunidad

Promover unidades móviles de hidratación en estacionamientos de centros comerciales.

Distribuir cilindros de agua con mensajes sobre la hidratación.

Unidades de hidratación: en estaciones del metro, paraderos de autobuses, estadios de fútbol y otros sitios de concentración importantes.

No sustituya el agua potable por bebidas azucaradas.



Vivir Mejor