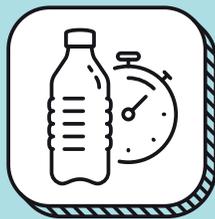


¡Llega el verano! No olvides hidratarte

Con el aumento de las temperaturas, es fundamental mantenerse bien hidratado, especialmente las personas mayores, que son más vulnerables al calor. La deshidratación puede aparecer sin darnos cuenta y tener consecuencias graves.

*Cuidarse del calor es cuidar la salud.
¡Este verano, el agua es tu mejor aliada!*

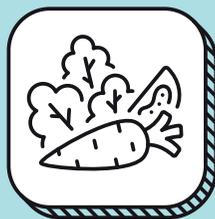
RECOMENDACIONES



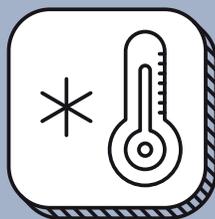
Beber agua con frecuencia, aunque no se tenga sed



Evitar bebidas con cafeína o alcohol, que favorecen la deshidratación



Consumir frutas y verduras frescas, que aportan agua y nutrientes



Permanecer en lugares frescos y bien ventilados



Usar ropa ligera y de colores claros