

¿QUE SIENTES CUANDO ESTÁS DESHIDRATADO?



- MAREOS
- DOLOR DE CABEZA
- DEBILIDAD Y FATIGA
- ORINA OSCURA
- BOCA SECA
- SED
- CALAMBRES
- MAL ALIENTO

BENEFICIOS PARA EL ORGANISMO



- CEREBRO
- RIÑONES
- DIGESTIÓN

- PIEL
- CORAZÓN
- MÚSCULOS

70%
DEL CUERPO
ES AGUA

2.5
LITROS
DIARIOS

2
LITROS
DIARIOS

EN TIEMPOS DE
COVID-19
RECUERDE:



USE
MASCARILLA



LAVE SUS
MANOS



MANTENGA
LA DISTANCIA

MÁS INFORMACIÓN
COVID-19

