

Referencias

1. González, M. J. (2006) El agua: hidratación y salud. ELSEVIER. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-el-agua-13094130>
2. Kapsokoufalou M. (2020) Catedra Internacional de estudios avanzados de hidratación. Hidratación y Dieta. Disponible <http://cieah.ulpgc.es/es/hidratacion-humana/hidratacion-y-dieta>
3. Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) (2011) Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to water and maintenance of normal physical and cognitive functions (ID 1102, 1209, 1294, 1331), maintenance of normal thermoregulation (ID 1208) and "basic requirement of all living things" (ID 1207) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006; EFSA Journal; 2011; 9; 2075-2091.
4. Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) (2010) Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water. EFSA Journal 2010; 8:1459.
5. Kolasa, K.M., Lackey, C.J. & Grandjean, A.C. (2009) Hydration and Health promotion. Nutrition Today; 44: 190-201.
6. Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER) (2017) Agua: ¿cuánto tienes que beber todos los días?. Mayo Clinic. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/water/art-20044256>
7. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA) (2010) Scientific Opinion on Dietary reference values for water. EFSA Journal 8(3):1459. doi:10.2903/j.efsa.2010.1459. Available online : www.efsa.europa.eu
8. Ávila H, Aedo, A., Levin-Pick G. (2013) El agua en nutrición. Perinatol Reprod Hum. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/inper/ip-2013/ips131e.pdf>
9. Instituto de Investigación Agua y Salud (IIAS) (2018) Guía de hidratación <http://www.basiliorivera.com/wp-content/uploads/2018/07/Guia-de-Hidratacion.pdf>
10. Ministerio de Salud. Recomendaciones de la actividad física. (2020) <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/redes/recafis/578-recafis/1786-cantidad-y-frecuencia-recomendada-recafis>
11. Burkhalter, N. (1996) Evaluación de la escala Borg de esfuerzo percibido aplicada a la rehabilitación cardiaca. Rev. Latino-Am. Enfermagem [online]. 1996, vol.4, n.3 [cited 2021-04-21], pp.65-73. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11691996000300006&lng=en&nrm=iso. ISSN 1518-8345. <https://doi.org/10.1590/S0104-11691996000300006>.

Ministerio de Salud. Dirección de Vigilancia de la Salud, 2021

Revisión técnica

Sr. Javier Estrada Zeledón, Hospital Enrique Baltodano. CCSS
Sra. Elizabeth Chinchilla Vargas. Consejo de Salud Ocupacional. MTSS
Sra. Pamela Monestel Zúñiga. Dirección Vigilancia del Ministerio de Salud.
Sra. Mariamalia Villavicencio Conejo. Dirección Regional Chorotega. Ministerio de Salud
Sr. Claudio Monge Hernández. Consultor Diagnóstico participativo sobre: Enfermedad renal crónica no tradicional (ERCnt) para Región Chorotega.
Sra. Marcela Mora Fallas. Consultora Diagnóstico participativo sobre: Enfermedad renal crónica no tradicional (ERCnt) para Región Chorotega.
Sra. Carolina Picado Pomarh. Consultora Diagnóstico participativo sobre: Enfermedad renal crónica no tradicional (ERCnt) para Región Chorotega.

Colaboración

Sra. Karol Madriz Morales. INCIENSA

Dirección de arte, diseño y fotografías

CHECKCR.com

Ño ñare noái tä täräbtä nitre sribigo
ngeána ngirete abtä kä ngirete kräke

iÑo nire
ni bömäin kräke!

Ministerio
de **Salud**
Costa Rica



Sö böiwak júi tsáküi:

GRUPO |  INS



Ministerio
de **Salud**
Costa Rica



Bämika toáre

Tärä nebtä kukwe udiáte ketä kábre tä btä mäkrä nekwe ño ñare noáin kóne mögwe täre möi gare, sribi täre ngwäre abtä sribirerá unu ngwäre ñana naune kukwe mäda noáine ngöáre. Ni täre kwin ne bári udiáte nigwe abtä jodrún dä käre ye kwin krúbate köbö kwädre.

iÑobti ni tä nire ye kwin ni bömäin-grä!



Iträni trä ye köböre
ni tä ño ñatä-á tä
nemen gare



iJa bömäin ngübare!

7. Idräni rä ño bta ño ni ngräbre-á tä nemen gare

Jodrúnn uäi nebtä kö jugani bãño ye toáraba müngwe abtä iträ noáinta ño ye erere abtä nekwre aune ni drärea gä tö (a)o ñaka naune ño ñare bári ere abtä ja bömäin ngübare.



Idräni kö bã ngen ye: Kwin ño ñabtä

· Ño ña vaso kwadi (250 mL) ño-te/ñare abtä jan krun kitä naune, ño ñare 1 litro ño ñare ngeána Okwä kwadi o kubu.

Idräni trä drüne: Ño gandi mä nagare ño ñainbtä

· Ño ñain ngoä kwadi o kubu (250-500mL) ño-te/ño ñain gwa ngene abtä ñain litro kwadi ngeana Okwä kwadi otare.

Idräni trä drüne: Ye mãñakare ño ñainbtä

· Ño ñain ngoä kubu a komä (500-750 mL) ño-te ño ñain gwa ngene abtä ño ña litro kwadi 15 minutos jatari.

Idräni kare drüne krúbate: Ye; akare kwin gire

· Ño ñare gwa ngene litro kwati/ja dräre krake, idräni bã tare bã nere naune ngwämentäri Kräkä biánkai.

Tärä ne tuáego: Kräkä bianka kö Dra. Marta Avellán Boza / Dr. Javier Estrada Zeledón. Hospital Enrique Baltodano Briceño. Liberia, Guanacaste

1. iÑobti ni tä nire!

Ño ye diebiti ni tä jodrún kiga noáine köre. Jodrún kwin tä ribego ni ngräbre abtä jodrún blo ni ngräbre ye tä dengo. Tä ni ngräbre mike tibö roäre ngire kä nemen ño bata abtä jodrún ye kitego ni rúbarebiti.

Ño yebiti ni tä nire. ni ngräbre básí jokrä te ñoberä bã mika uáire nete nekwre.

Ño dätetä ni ngräbre bämika nete tuen



iNi ngräbre ño be 60% jatäri!

2. ¿Ñobtä ño ye nekete kwin ni bömäinbtä?

Ni bömain ye tä däri kwin aibe mike nain tä ja ngäbre nie, tä jodrún käme ye dengo jodrún kwin aibe tä mike nain tä ni ngäbre.

Kukwe noain, ye noáin tare kóre gore ñogandi räba nigwite brene ni ngräbre abtä rä ni bömain mike bren tare, bren ne meden.

- 1) Ño ña tare ñakare jirebtä, tomäna nemen ñakare nie agwa ño ñare kore.
- 2) Ni tare kö trä ngire te räire krúbate.
- 3) Ja dāga niken ye gngwäre jaduka ñagabtä, ño krun kitäbtä, jadāgabtä o sribibtä.
- 4) Kräka kitä krimubtä kwe ni nemen bren.
- 5) Ja töbiti kräkä ñatäre krúbte ye kwe ni räba nemen bren.

Bömain nigwe ye brent ä kite nibtä aune tä nimike mökre, akwa ja nemen ruin ñakare bren gwa. Kwetre ye tä sribi ja ngünun, tärä nemen bren agwa, batibe köböidi, ñakare tä nemen sribire ne tä nemen bara aune kukwe kri ye köböite räba nemen bren kore, ye ngwä ja jatäre nemen ruin bren kore nie:

- Ja biken jatäre nemen ruin tare nie.
- Ja jatäre ruin dräre nie.
- Ni murie jatäre krúte.
- Ngäña o ni ngirie jatäre nikrengo.

Ni räbare bren krúbate aune jodrún jatäre nikrengo nie, ngirie jatäre, käjataré nein nibti abtä ni räba krúte kwe.

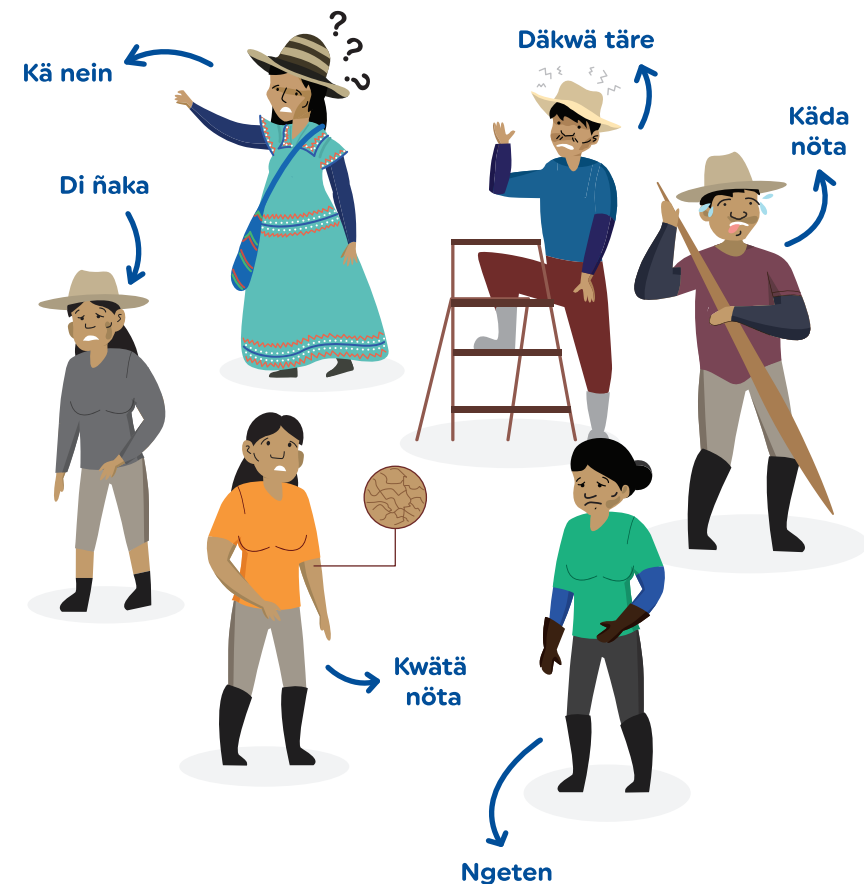
iÑo ñare, köne, jodrún noántäre gwäre abtä sribire ngwäre ñakare naune jodrún noái köbö kwädre ye kwin ni bömäinkrä!

6. ¿Dre-i tömäna nie nietä?

Ja tä kite ruin dräre nie ye auene ño ni ngräbre kitägatä krúbatebtä köböite ño ñakare tä nemen ni ngräbre jirebtä. Ni jokrä räbä nemen dräre ñomiare ye abtä ne kwre ja nemen ruin sribi ye ngwäre o noáintä.

Sribi tare noáin niken ngeäna-de ñaka naune jadä niken ngwäre, na niken kö trä ngire te räibtä. **iNi jokrä räba nemen bren!**

Ño ña ñakare ye köböite ni räba nemen dāgwa tare, dräre, köböbe nemen nie abdtä ngeten nemen ni ngräbre. Abtä räbe, mrö nemen ñakare neketede nibtä, bata ja nemen ruin träine teri nie bren kó citate yegwe, cysfilitis abtä ni nemen bete jokrä ngräbre, ni trö nemen tare nie köböite, ja dākwä nemen tare, köda, krande, kise soloy abtä ngödögwa ja ngräbre mada aräto räba nemen bren köböite.



5. Ño ñare sribi ngwäre

Ja di ngöän sribibtä abtä ye köböite, tärä nemen ruáre, noáin tä nemen kö ngire te krúbate, ye meden ngwäne ño ni ngräbre tä nemen krúbare ngidiete krúbate o ñaka naune ni ñaka ño ñainbtä. Ne medenbtä ño ña ye kwin krúbate kore.

Kukwe ribe noáingra sribi nikwe käite

1. Ño ñare 1 o 2 sió-te ño tare ñare deko ni rukare krö ngwäre. Ni tä niken kuben aune ño ni ngräbre tá niken ye tá nementa no deko yebtä.
2. Ño mrute mökwe ye ñakare k{ai kwit{a jabiti m{o jaba niken basare ngwäre. Ño na chi ji ngräbre naniken sribi gwore ye kwin krúbate.
3. Mä sribire ye ngwäre mö ño tibö ñare gwoga, tömana ñaka möi akwa ño ñain. Ñain kia, sió kia kubu ngeana okwä kubu ye ngwäre ñaka naune ñare gwago tömana räba möi naune.
4. Mrö ngwäna ruáre mögwe ye ngwäre mö mrö ñobe o kri ngogwa sribere tömane ye ñare ibia kitä chi manene te jai.
5. Mö jatäda gwo gare aune mrü bago ñote mögwe ñare jai jagwaretä nekwe ño tare mö ngräbre abtä ni nakare tare dräre.
6. Tömana ñakare möi akwa mö ño ña. Ngen tore jai tömana tä kite nie aune jeñe ngräbre nie. Ño ñain goga, ne kuin krúbte sribi noáin käite tömana naka nemen.
7. Ngwän tore jai ño ñare kone, abiti, sribi noáine biti aräto o dre noán ngeäna trä ngire te yebiti.

Ngen töre jai sribi bianga möi ye kögwe ño biáne ñare sribi noánbtä.

Ño tare tibö.



3. ¿Nigwe ño ñare noái?

Ni bräre abdtä merire kwin ñakare bren ye kökwe ño ñare dre sribere tare kwe yebtä jatäri (jadengo, kukwe sribere o sribire) tä noáine abtä nane tare ngeana ngire ten aune abtä kö trä ngire te. Nane sribi ngeana ngire te, jö münu dianka, gwa kitä, sribi nurábtä, ju sribere, kä burie uka gröbtä, jodrún rubain jibitibtä, no ukadebtä, sribi toabtä, jodrún mada aräto. Ye kánengri ño ñare, abiti, kukwe ye noaine biti ño ñare abtä tömana ñaka akwa ño ñare.

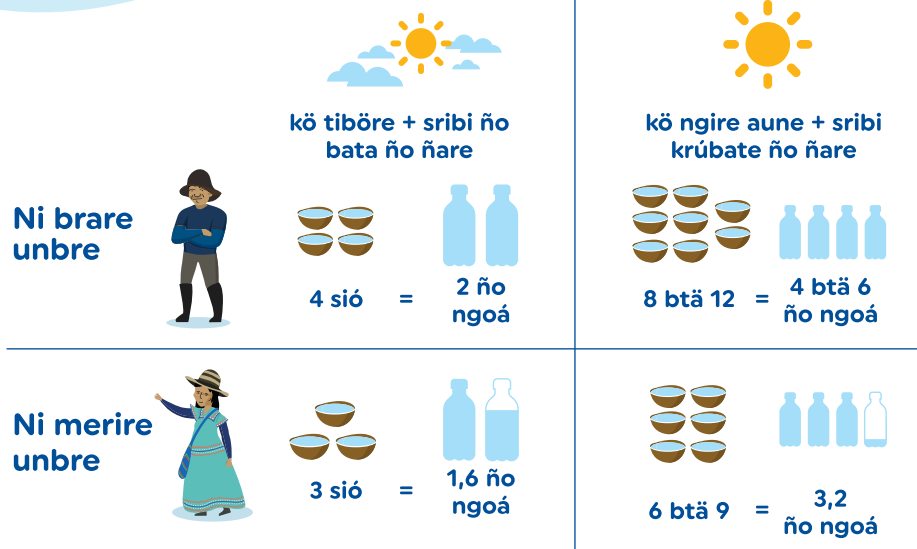
¿Ño gandi räba nemen gare kukwe räka, jadi mika o tare noaintä?

Kukwe räka, jadi mika o tare noáin räbare gare ni ño tä sribere yebtä, akwa ni jokrä kräke räba nemen ruin köre:

Jodrún noáin	Murié jaga	Kä ngire	Ja dibiti
Bätäre	Jurä aune ni brüka nemen bete drekebe	+ Kä nemen ñaka nemen ngire	+ Ja dimiga chi
Bräiko	Ye ngwäre ni brüka tä bete bari krúbate	+ Kä tä kite ngire	+ Ja dimika ñaka krúbate
Krúbate	Krúbate köböite abtä ni ña nemen blite	+ Dite krúbate	+ Krúbate dite

Drebtä sribi noái köbö kwadre kwatre yebtãño ña niken jatári

Jodrún uäi bã nebtä ni itre noáibtä ño ñare kwe jatari bã mikani toin.



iNgen töre jai jodrún noáin jami mögwe kanengri ño ñare mögwe!

Ni räba ngeána okwä krädi ño käin-gobti sió kia köbö-ga ja ngräbre. Mendebtä, ño ñare bätäreko, kia kia jatári abtä tare kö tiböte ye bari kwin.

4. Ño diebiti kä tä nemen tibö ni ngräbre



Ño kä ñote ña ye kwin udiáte krúbte, tä ni ngräbre kä ngire ye mike tibö nibtä abtä medenbtä udiáte krúbte tare tibö, medenbtä tare mikani kä tibö te, nit ä sribire ngwäre o kukwe noáintä ngeána ngire te ngwäre.

Ño aune ño tare tiboönoire kukwei biánbié nete sribi tare ngeána ngirete ngwäre.

1. Ño mika kö tiböte ngöa kwadi o kubu dere ngwäne jai sribi jebe kräke. No ngöa ye böga otäre tä be abiti mika ño käi mikarä tibö yete nekwe rigwitäre ño ngätäre dibire. Dianka aune ño mada kega te nekwe räbare kwadi, gore, nekwre aune ngöa ye kuin ribe tai mungwe. Mun räba ño ngätä mike ngöa kubu ngübare, nekwre aune jeteberie ño ngätä täirä mungwe ngwäne jai, ngen tore jai ño ye tare kö tiböte.
2. Mögwe dän sribere kräre o ñaka naune ño ngöate mögwe ye miniente dän gwate nekwe ñaka nemen ngire jotrö (Bä mike): Däng-gwa ngetebö mikara mädäbti o dängwa mikara dän bäsöka kiriere yemika niere), ne köböre ño ñakare nemen ngire jotrö. Ngen tore jai ñakare ño nöate mikate kä ngirete.
3. Ño ngöate mögwe ye miniente dängwa niere te, ne köböre ñakare nemen ngire gwa ngene, akwa köre ño ye bika kä trä tiböte mögwe.

