

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. Kapsokefalou M. (2020) Catedra Internacional de estudios avanzados de hidratación. Hidratación y Dieta. Disponible <http://cieah.ulpgc.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

Di' yó ie ujté se' wése kè mīk
dìba dör ena ká bá

iDi' dör
sèno se' ák a!

Ministerio
de **Salud**
Costa Rica



I kimerule:
GRUPO |  INS



Ministerio
de **Salud**
Costa Rica



Iajkácho

Iujté i' e' dör ujté apáke be' a wès i sawèmi tò se' dör di' yèmi, kéwe be' kanèblòke buléè e' daléwa ena e' ukòki. Se' a sèno e' dör i bua' ie e' káwöta wà sawè añjìkèè i yawèke sö buléè buléè e' ta.

iDi' dör
sèno se' ák a!



Chál wòa ki
sö isawèmi
tò se' wa di' ta'
e' chkà a



iSe' dópa se'
ák ajkónuk!

7. Chál wòà e' kị isawèke tò se' chkà a di' tso'

Idiòköl wérke e' kị e'be' chál wòà ena is iwër e' wa be' dör isawèmj tò be' chkà a di' tso' ö ikuakj idir tò be' káwöta bua' ie di' yók. Be' chál wébalö ena be' ák ajkónu.



Chál dalôlô: Bua'ë di' yárke

· Tcha' ét di' yówa (250 mL) di' ie/ énsir ie mjk be' tso' e' daché yawók, i yó dòka litro ét diwö ét ö böt dástke e' yòki.

Chál dalóshdalosh: Ìsùma e' ta kè iyi diò ie yárku bua'ichök

· Iyó tcha' ét ö böt (250-500 mL) di'/énsir ie bét e' wósuk litro ét minuto 30 dàtske e' yòki.

Chál tsétsè: Aû kè iyi diò ie yárku bua'ichök

· Iyó tcha' böt ö mañát (500-750 mL) di'/énsir ie bét wósuk litro ét minutos dastke 15 e' yòki.

Chál tsétsè ichök: Aû e' kè dör bua' e' ta isùma se' pàsınawa

· Káwöta di' yók bét litro ét di' ie/énsir ie, chál wòà wérke wòà ês, be' dör mé dico ichàkö.

Revisado por: Dra. Marta Avellan Boza / Dr. Javier Estrada Zeledón
Hospital Enrique Baltodano Briceño. Liberia, Guanacaste

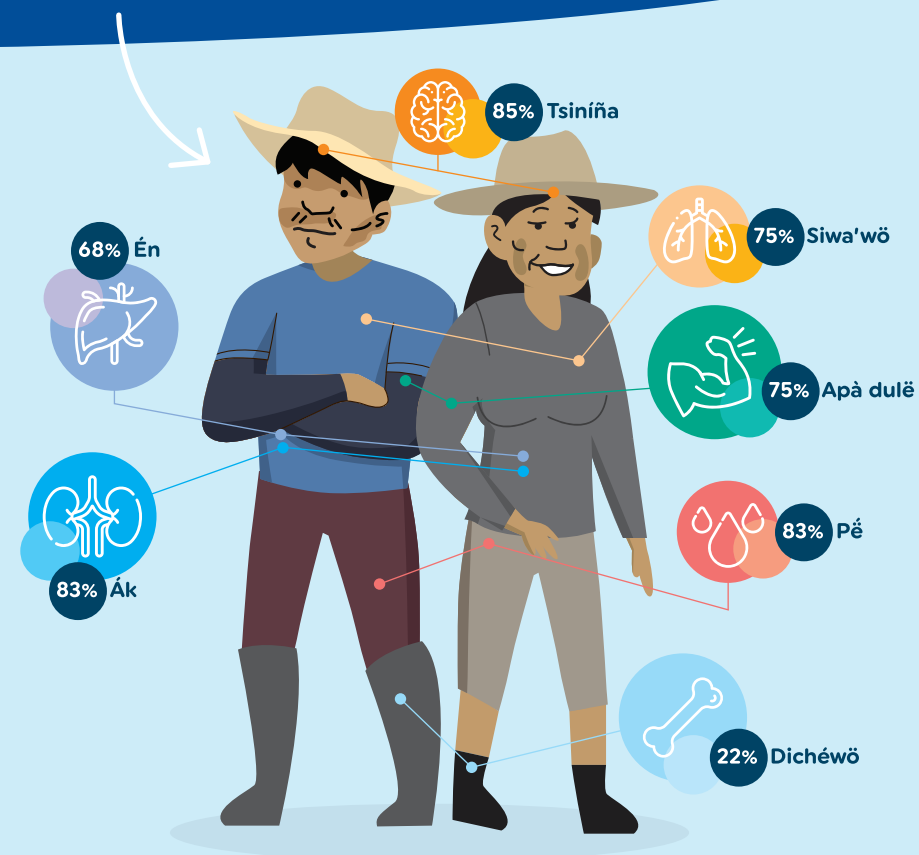
1. iDi' dör sèno!

Di' kanèblòke se' chkà a se' kímèke idir i sawèke sö e' wa.

Idir se' chkà a di' shkòwèke idir iyi sulúsi tso' se' chkà e' skuèke. Añjes idir se' bá tso' se' chkà a e' wà dör tò idir di' tso' se' chkà a e' wò manéwèke ena se' chkà sèwèke páli wa.

Di' dör se' a ta se' wak ie. Se' a ta se' chkà ishùshà dör di' wès i wérke idiòköl kị ês.

Se' chkà a di' balatè'tso



**i60% se' chkà
e' dör di' ie!**

2. ¿Wès se' ák kanèblòke di' wa?

Ák e' tso' se' shùa e' kanèblòke se' pè shkòwo, idir se' kè ki íyi tso' se' shùa wé kè kiàne ia se' ki ena káwòta skétsa.

Íyi tso', wé yawéke sò kékrá buléè buléè e' dör se' ák e' sulùwèmi darêrêè wès idir:

- 1) Káwö tchöúka taíè kè wa di' yàne, êrè kè se' énsine ta wake' se káwöta di' yök.
- 2) E' tsúkat wéshà ká dör bábà kè sija bitsírku ése a.
- 3) Kè énuk mík se 'tso' e' diché yawók e' ta, taí wès ine wa, inúk ö kanèblök.
- 4) Kapóli kók sulüè.
- 5) Kapóli yókka taíè kè shù sawèta skapéyókbla dör.

Se' ák kè dör ibiyöchèku tö i tso' dawè klòúk, e' wà dör tö tai míkalé ta aú kè se' wa ì tsène yés. Ie'pa kanèblòar, êrè i tso' dawè ie, dòka ká ét ta, kè i kanèblò ia. Mík i' wamblèna e' ta ujtè sulúrke móki idir se' sulùwèmi kékrâè. Éjkè ta sò itsèmi wès:

- Se' wòdulè dalèr.
- Se' apà shtirina.
- Se' ki siwa' kiàna.
- Tsa'wak iènaka ena ñábètsi.

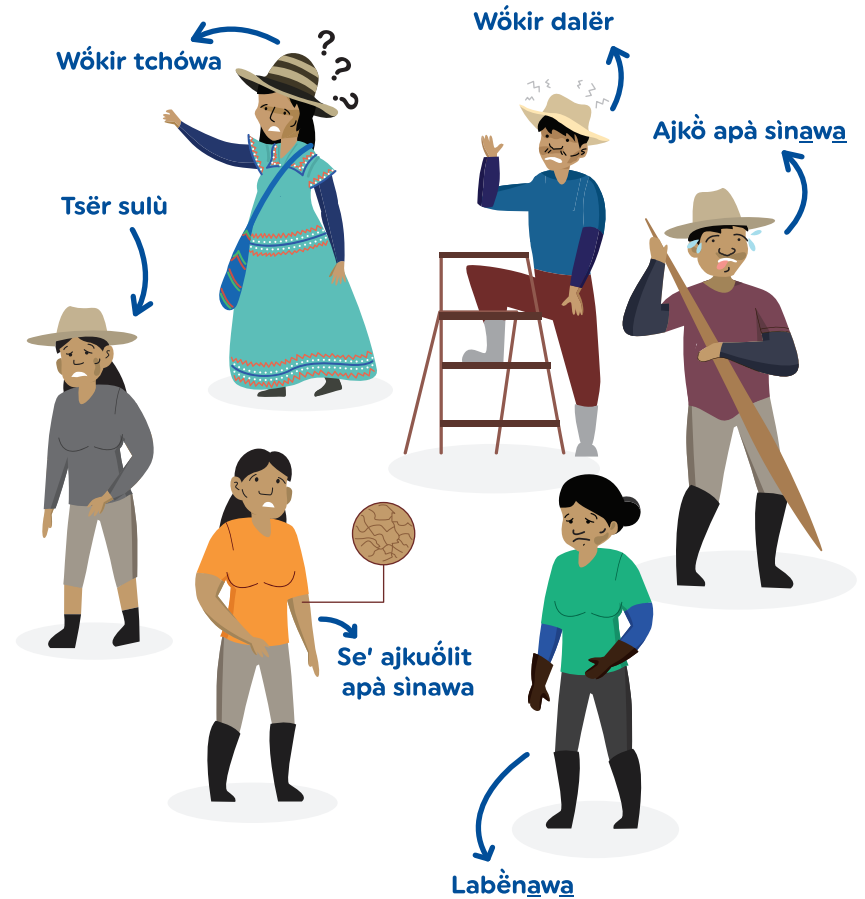
Mík idir darêrê ichók ta idir se' siwa' wötewa ena idir se' ñàli, ichóli, sija wòklònawa dòka se' dawówa.

iDi' yè, kéwe, daléwa, kanè ukòki ö shköè ì sawèke sò e' ta e' dör ibua' ie às se' ák kanèblö bua' ichók!

6. ¿Ì dör se' apà sinawa?

Se' apà sinawa e' wà dör tö di' tso' se' chkà a e' ènawa se' chkà a, ta aú kè se' chkà a di' ku às itso' bua'. Se' wéalè apà sirwami i' talármi mík se' kanèblòke ö íyi yawéke sò buléè diba dikía, e' diché ie darêrê ès, ká bábà kè sóköl ta ena kè sija bitsírku. iSe' ulitane tso'ser sawi' ie!

Se' apà sinawa e' dör se' tsiriwèmi wès wókir dalèr, shtirina, kè wókir bikó bèr ena karánawa. Añies, idir se' íyi ñèke ése sulùwèmi, idir se' ièkami wès cistitis ena apà bnaka, idir se' tsi daléwe, wókir, o'ka, ulà kiniñak, ulà ajkue ena kuchéwö wósuk ikita.



5. Di' yók mík kanèblërke e' daléwa

Kanè wé kị e' daché kiàna bua' ie ta, mík alê ta, i wà kanèórke diba pôê ö ká bá pô ése a, e' dör di' chòwemi se' chká a mík se' pálrke e' daléwa ta mík se' kè wa di' yàne bua' ichök e' ta. E' kuékị bua' idir e' ajkónúk kanèblërke e' daléwa.

Pajte di' yè kuek wé se' kanèblòke e' dör

1. Tcha' a di' yök ét ö böt mík se' e' kòkeka bulame e' ta. E' dör se' kímèke di' chówa se' chká a mík se' kapówa e' daléwa.
2. Aû kè be' én a be' kakö' wàta di' ie e' chókwa mík be' e' yòketsa be' ù a e' ta. Bua' idir yè tsír tsír kanè ñalé kí.
3. Kanè shù ta di' sése yò, tcha' böt diwö böt dé éjké a, èrè kè se' énsine e' ta. Di' yärke tsír, tcha' böt diwö böt dé éjké ö shkòè mík ikiàna e' ta. Be' kakö' wàiö kékrâ mík ikiàna e' ta.
4. Chké díbatà a ta bö i yuló yáno e' dör énsir yòna kálwö wa a blòblo chká tso' bèrbèr éjké.
5. Mí be' déne ù a e' ta kè be' én a kakö' wàie di' wa e' chókwa ta i yök tsír se' chká a di' tso' e' klòwo.
6. Aû kè i pánar tó be' énsina e' ta yèke. Be' tso' ie di' yók, e' dör i bua'ie e' chká a di' klòúk kanèblërke e' daléwa.
7. Ibikeitsók tó di' yèke kéwe, kanèblërke e' daléwa ena mík be' kanè òna e' ukòki ö ì sawèke be' dör kékrâ e' ta mík be' ki diba árke ö mík ká bá ta' e' ta.

**Ibikeitsö tó mík be' kanèblòke
empresa e' ta e'wakpa káwöta be'
a di' múk wé be' kanè dör e'**

Di' káwöta tso' sése.



3. ¿Wéjké di' káwöta yè?

Di' yèmi wépa ö alákölpa tso' bua'è e' dör e' wósúk ì sawèke idir daché wa ès (inè ö kanè) yórke e' ta èrè ta idir diba a ö ká bámbà ése a. Ta kanèblërke diba dikí, minería a, nímà kaliwe a, kanè kárikí, ù yawè, ùsh shatók, íyi wàtaúk ñalà batak, di' bua'úk ena kanè wébalök, ès iskà tso'. Káwöta di' yók kéwe, e' daléwa ena kòs éjké kanèórke e' ukòkị aû kè i pánèky tó mík se' énsina e' ta.









¿Wès sö i tsèmi tó se' tso' e' daché yawók bèrè bèrè, darésdarès ö darèrè?

Às ì sawèke sö e' chèmi tó idir bèrbèr, darésdarès ö darèrè 2e' dör se' wak dör wès e' mík, èrè ta séjka ta sö ichèmi tó:

Íyi saúk daché wa	Síwa'tchók		Ká bá		E' daché wa
Bèrè bèrè Suléwö	Wötírke bét bét	+	Kè ká bá tsèng	+	Bèrbèr e' daché yawók
Bèrbèr Ikanèórke élke shkalâlâ	Ká bá tsèng élke e' ta se' suléwö wötírke bét bét	+	Ká bá tsèng élke	+	Ká bá
Darèrè	Darèrè kè se' ujto	+	Élke ta daché wa	+	Daché darèrè

Di' yè ká ét a is ká bá dör e' mík ena ì sawèke sö e' wa ta

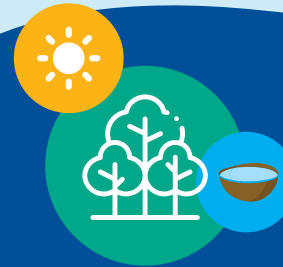
Yéjkuö dätse e' ki iwérke tö wéjké se' káwöta di' yök se' ák ajkóno ie.

Wëm kéchke		Ká sésè + kanè béré béré		Tcha' 4 = Litros 2
		Ká bámbàè + kanè darèrè		Tcha' 8 dō 12 = Litros 4 dō 6
Tàyè kéchke		Ká sésè + kanè béré béré		Tcha' 3 = Litros 1,6
		Ká bámbàè + kanè darèrè		Tcha' 6 dō 9 = Litros 3,2

Ilbikeitsö kám be' dör iyi wéalê yawömi daché wa e' yöki Be' káwöta di' yök!

Se' chkà e' a iyi di' ie ése wòklörmj tcha' 4 diwö wa. E' kuékj, se' káwöta di' yök enà, ajkò élke tsír èrè wake' sésè.

4. Di' dör se' kímèke se' chkà a ká bá tso' e' manèwèke



Di' séy yèke sö e' dör bua'ichök, idir se' kímèke e' manèúk se' chkà a ta bua' idir sésè, e' kueki ta se' káwöta ibalök ká sésè a, mík se' dör iyi sawèke diba dikía e' ta.

I bikeitsök tö wès di' sèwèmi se' dör sésè è mík se' kanèblöke diba e' ta.

1. Di' balö chkies nañéwe congelador a kakö' ét kéwe. Iwà ióka dòka shábös ta i múat congelador a às i mja di' wösi ie. Mík be' dör i yèketsa ta ibatà wà ióka, êskapè ta be' wa móki di' ta' kakö' a wè' sésè. Be' dör di' balèmj kakö' böt, ès be' wa di' ta' káwö ièt e' a. Ibikeitsö tö be' káwöta i sèuk ká sésè ése dikía.
2. Kala' yawó ö be' di' páitröwa datsi' tak wa wé idir ká aló ské ès (Wès: datsi' tak burrîrî, kula' e' tchóie tsabâbâ), i' dör i kímèmj isé wòklóúk. Ibikeitsö tö be' kakö' káwöta tchër ká sésè ése dikía.
3. Be' kakö' páitröwa ét datsi' tak tsabâbâ ése wa, e' dör ikímèrà isé wòklóúk yéstyês. Èrè wake' be' kakö' káwöta balè wé ká sésè ése dikía.

