

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, Á., 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.basil.orivera.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

Sö ñä jërkuáklö diklö
yék sé tsö käwö balíska ra

iDiklö nërö
sënëkse mä sä kö iä!

Ministerio
de **Salud**
Costa Rica



Sö böiwak júi tsáküi:
GRUPO |  INS



Ministerio
de **Salud**
Costa Rica



Presentación

Jí äyé wä kté kíanák táí shkō bá wá júñënak 'sé jër kuaklö diklö yéska sé májü shkäblö wötsäk ra sä shkäblätës ka sä shkäble ënawara ñakóí jí wë së bülíri del ënawára. Sënë bäi jenëro kianak täirö jëne tökíklí jëwë së jí wëke bulíri bulíri wä.

iDiklö nërö sënëkse mä sä kö iä!



Jishtö sä chali
jüerkë jënë te sä iä
í shemí sö diklö yätë
rö bäi rä



iSä kü sä kö kjönäno!

7. Jishtë sö chalí juerkë jënërö sä jërwäk së díklö yetë rä ënä í röle kai íröle

Jí meín tsö yöle jámi bë í suëmi jishtë bä chalí juërkërä köi jënë jámi së í suëké bë díklö yätë rö böy kairö jëköy künära bö jänä díklö yäro shkajä. Bä chalí wa nänö jishtë juér jámi bä kö kjönänö.



Khalí rë särë rá í warö bä: Díklö yötërö bäi

· Bö díklö yö jí í të í shë këska tkä nä (250mL) / ëtka bö takíli jëwa "bë jíle wëtë tkenäwä, bä díklö yö tkä täiwa jë járca ëtka 1 píanä käwä jkajú etkä 1 botkäska 2.

Bö chalí rö tjämää köira: Jërá ka bátë díklö yetë künä bäi

· Bö díklö yö "ëtka 1 kjëa botkä 2 tkä nä (250-500 mL) bö díklö/ yö ní ëtäwö kicha ëtka 1 tkä nä kä kjö kë mí 30 jëska.

Chalí rö tjämää bachá: Jërá í wá rä ka batë díklö yë katë künä böi

· Bó díklö/ yö botkä 2 kjëa mäñatkä 3 tkä yúa la nä nä (500-750 mL) bä jër banë ktöj nä wösaka kjëa ra ñäköi tkä nä ëtka 1 káj ka í kí 15minutos - jëra ñäköi.

Skhali tjämä: Ka jero böi künä jeköi ra í wa ro ka bö díklö ya katë ro böi kuna

· Jëra mä jänä díklö/ yök ñä wösaka etka 1 tkä yawa nä bä jërbänë ktö, bö chalí ramí jíä í kür köi rajëra bä chö jëk téi shö sä böiwä wa yä.

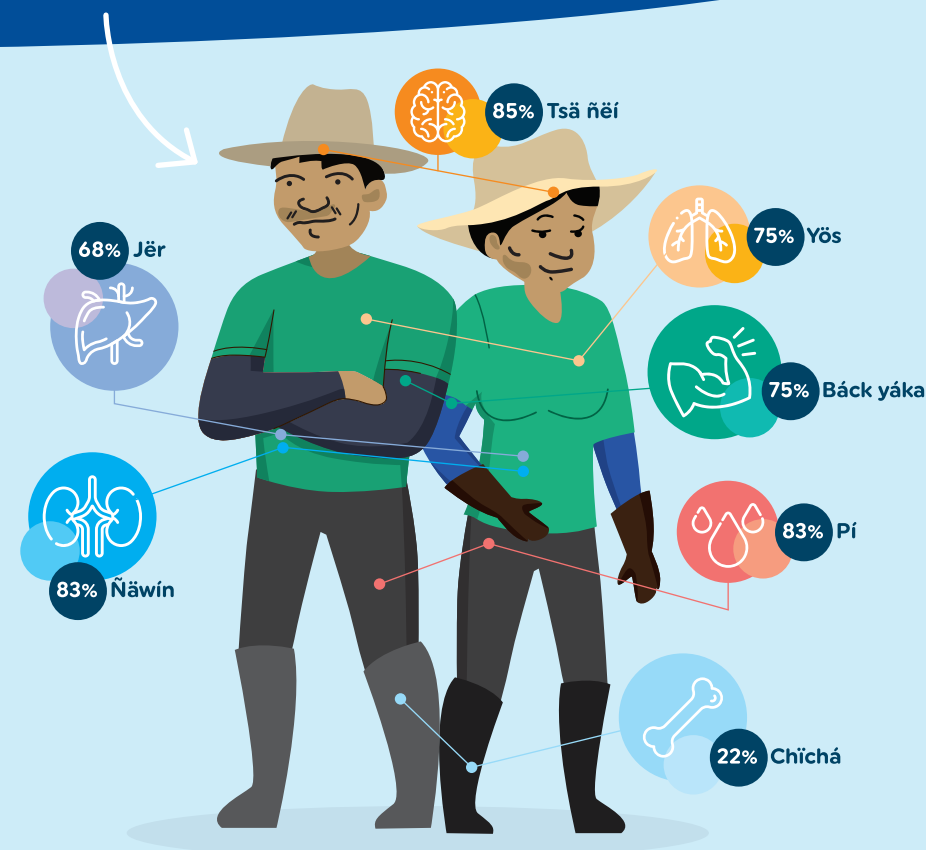
Jëro wa süle énä sä bäiwäk: Dra. Marta Avellan Boza / Dr. Javier Estrada Zeledón
Sä bäiwä klö juí kíeta Enrique Baltodano Briceño. Liberia, Guanacaste

1. Díklö rä sënëk sé!

Díklö rä sä tsätkö sä yaká dälínäklö. Jëwä tëkíli míke sänä jë kjía y wä jí yakéi tsö sä járcarä je paskúekë. Ñäköi í të sä yaká balí jë wökukëkë jë kjëa y të patsëwëkë tsëlëcsä parí yé.

Díklö rä sä nënë. Sä yaká möshä ró díklö së í suëké sö mëlí rä köi.

Mái köi díklö kjäkëjü sö yäkanä rö



iSä yaka 60% jërö díklö!

2. ¿Máiköi díklö í rö sö kö író ña skáble wä kërö?

Sä ña wín wa rö sä tsó yöle sä járca jë kíardö sö pí, kúköksä yéewä kjöa bala pjäksa kjöa manërä sö pí yakéi ka kiar kúnä sä yáka íä jë júäksä.

Jílé önäk, säwä ñäukö kí jë wëké sê bulíri bulíri jë ra jë të sö kté mísä yäkëi sä kö. Jíwa nërö jërä:

- 1) Sënë käwö kjökë jámí ka díklö yale ka sé jërbar kunä ta sä jänä díklö yö.
- 2) Sënë käwö kataska ka kätsél ta.
- 3) Ka sä jërö sê jílé wë këska, ñäköi inëköi,jílé saka kiana ra skáble kóí.
- 4) Kä wak töklö wawë ya këi.
- 5) Pöpöli yé tái ka sä böi wäk wa ghüa wa yíle künä.

Sä kö të kaí bata shé künä, í duä racsä ní ka jí yé künä máítjó ra ka só ser kúnä jishtë käi. Jëirö ta jë ró jëwa skä blätë jëköi kírínë ta kä, mäiskara í waör kúnäjíä. Jí ör dawära jërö jí yakéi wä ka böi kúnä jë të sä kté miksä jëkjéye. Jëska pláwä sö sér míkä jísh tölé:

- Dölönë sê wójjenä klöwáska.
- Sä pa klabë shtíríwä.
- Síwën wö tënë.
- Sä bürír wä sä kört köwä.

Ënä yakéi síwära jë të sák temi kä rá kjünë,chöli, sê në jürüwä, kái ra jëböté sä tsémí duéwä wá.

íDíklö yé, sé mäjü shkablá kës ka, sä ënä wärä jílé wë kára jërö böi sí sä ña wín tákílit këwä í chí chánä kló böi!

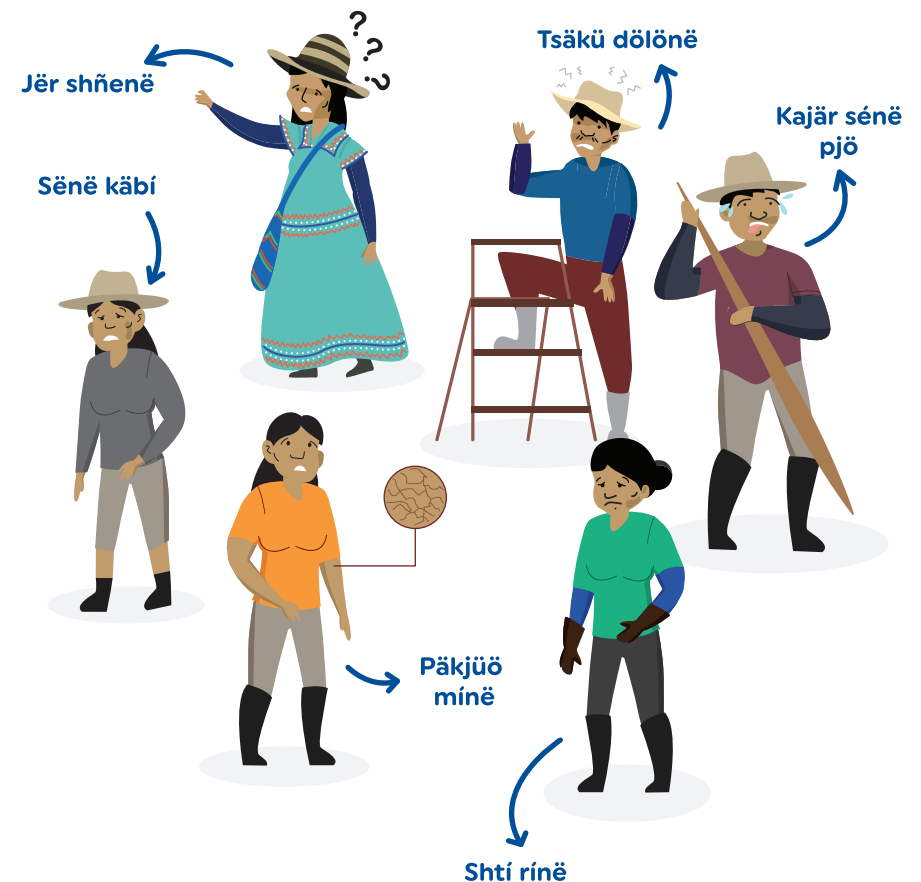
6. ¿Jíró sënë kabí rö?

Sënë jölbena kjö kë sä jámíró ka sö yákatë díklö yékë sê külke kunä sä sënëklö böi.

Yí író kái në wámí sënë kaí kjö kërä sä íä í sèrkë tókí sí sä shkablö ro kái ra sö rö jílé saka wätä käwö nä kara, tókí chíchanë bíkölë wä, kábalí tái nä ka kätsé lí künä ská. **íBíkölë dítsó sätsó ráji dölönä nëska!**

Sënë kabí ka sê díklö yé kúnä ra jété söktë kë rö tsákú dëlänë wa shtírínë,wä, ka só tsákú wa bíketsar böi käira dölönë palá wä.

Jëkjéa, jé' sä yölé sä bálí shä klö, kírwä wä tái jí dúé wa kíerö,chisatate,cistitis,tsjénë wä,tskír kë rö tsiwáta dölönë wa tsákú, bak, júla ñák, júlá shpakté, sö kóchöwä jeská saka ta.



5. Jëk patsë wë shká bleska

Shkáblé döréré önäk säsh titír dáwä kjë klá, kara waköi, jë wö kjänëi rö käwö katas kará kä bal níkiís kä jé wa rö sö yáka díkléi ró wëi kaná wä sö parír kē jámi kái ra ka sö rö díklö yá lé künä báí ra. Jënë kjéi jëk sënëwë díklö ya le shkable nä jënë kí díklö yá le rö.

Kíanak júñë nāk yánāk sã shkáblé

1. Bó jékö kä säñiré díklö yá ätka rá bötka tkä nä. jéro sä tsät kök sä ká pawä skásä díkléi jkak säjü íä tēkíli māk ní.
2. Ké bö jër shénä bö dak sajü bö júská ra díklö tsäk mí kö kö yawala nä. Kíanak ktái wa díklö yé éi kúlí éi kēj sháblé ñä léin wa.
3. Bö shkáblé ská díklö yó tsë, kà bö íä jërbanë sér kúna ta í yö. Díklö yö éi kúlí éi kjéla, tkä nä botö wö kícha käwö kjä í kí bötka ra kaí ra ñä ükóki í shërké kóí ra. Bä kökó wa yökö mäitjü jë rö kíanak táí. R díklö í rälé yanak kalwö díä kóí në kükök sä blöta tà éi kjë.
4. Bö yökö mär da díklö í rälé yánāk kálwö díä kóí küköksá blöta éi kjë.
5. Bö bíte jüní bö jü ka të níra kē bö jër shénä bö kökó wa yökö bö wayának éi kúlí éi kjéla bö sënë klö böi tsëna sí.
6. Ké jër bánë kisa jékjéa pa bö díklö yöklö. Bö jër jäná ra sä yaká të í bata shé kē rö sä jölbénä ítjü në kjéa, díklö yö mäitjü jënë rö kíananäk táí güá sä shkable ska sö jëk patsë wáklö.
7. Bö jër jänö díklö yökö bö shkáblä märmí wätsäk ra í kéiská rá bö énáwä ra ätkö ra bö güá jílë saka tsö önäk (jékóí) käwö ná rö.

Bö jër jänö bö shkáblö rö í bálá íä í júiska ra í jëwa në jáná bö íä díklö māk rö.

Së díklö jänä kíänä rö tsëë wä.



3. ¿Bíkó sã jänä díklö yá rö?

Älaklö jáiyí wa sä tsö böi böiwa të díklö yékë jënë jámi sé jëk dólí wäkë (jílë wäk saka saka , ínë kóí ñä tapawë kóí shkáble) önäk mí käwö níki bálíë í ská. shkä sö shkáblö rá käwö níki ná, jak pa jíéle wá píö, yúlák í rölë níma kúlkäk dáli wö í thö biäk, jü yäk, jílë shktök, dáli wötjak ñálá wa, díklö ñáléin biék jílë saka wa süäk, kjö ñá kö. Bö jänä díklö yökö bö të jí bíkölë wë mär wätsäk, bë í wëkëska ra bátë í wä énára ké í kisa bö jër barkä kóí.

¿Mäikóí së í júñë mí rá sä yäkä shkáblé wëtë satë jálmänä, ká tökí künä ra tökí wä?

íyé sä yäkä shkáblëwë rö bíket sale wa tsánä ka jíyë künä jënëra sä chíchanë wák mí éklá éklá jë kjéa kala bé súr mí kái.

Sä yäkä sënë wë jílë ölé	Síwën	Pä	Tökíli
Jenä	Jënëä í síwën búlar damí í méwö ska	+ Ká í pä rö júer báí	+ Tökíli jënë
Jenä jenä	Jënë jënë í mé wö í síwën búlar dámi jú mané mané	+ í pá júer kē	+ Tökíli élkjé
Së yáwä ta	í jék síkö jënë kjéa méwö búlar märmí mané mané	+ Tökí wä	+ Tökíli táí

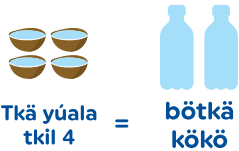
Díklö yé kájköké jámí jí wētē sē rō jámí

I méin etkö té í shékērö bíkó só jánä sō yáká ná díklö sēnēwä sē wä sē kö kjönänäklö.

Jöiyí
säkénawä

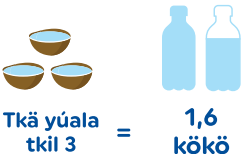


Ká tsē ná + jílé wá
skáblé möshä



Tkä yúala
tkil 4 = bötkä
kökö

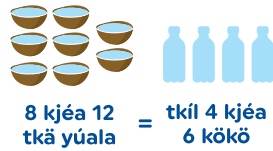
Aláklö
säkénawä



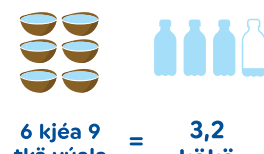
Tkä yúala
tkil 3 = 1,6
kökö



kö ngire aune + sribi
krúbate ño ñare

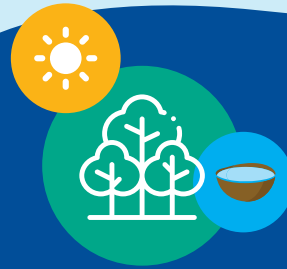


8 kjéa 12
tkä yúala = tkil 4 kjéa
6 kökö



6 kjéa 9
tkä yúala = 3,2
kökö

4. Díklö rō sá yáká tsätkó



Díklö yéké satē jéro böi, í tē sá yáká tsät kéké kjéa bóí sí í rō tsē ra, jē kjüen sō jáná í blö rá ká tsenä síska, sä shkáblö már í rölē kái ra jílé saca hüē már sē ra káwö níkíka.

Kä biketsé säwä díklö sēnē wáklö tsenási (a) káwö jíka.

1. Bökö díklö blö kökö jerka etkä bötkö katüir dáwa wötsäk-i-wayökö moshä -i-jöwá patkélē chá i- sēnē wáklö júi tsēwa jarkä jebö te -i-a we güa tsē dölyöyē kjeklä. jekéa pa kökö sherjia güa jarkä -i-tiö jekö ra bö díklö sērké rō stē wa jarē. bökü kökö na íblö bötkö díklö tä, jikö pira bö wa -i-tsö éna klönak plawa ña wösaka kañir etkö wa, -i- biketsö mitjö -i-blo kátséna -ska.
2. Bö kökö kjéblöklö yöksa wa -i-pqbütö wa etkö ra süa kükö iä wa köwö yika yinak rá: jētē itsäkē kē kabali tiäjüak -i-kirö -i-sē newak böi tsē guarö. Bö jer jahö bö kökö sēnē wak kal nikis ka.
3. Bö kökö pabutrö wa süa kúka la chig güa järkä. jētē -i-tsakē kē -i- sēnē wak böi tsē wa rō. Atä maitjö böjanä -i-sēnewak kal nikis ka rō.

iBö jēr jánö jí bénä wē már bëra jē wötsá díklö yö!

Sö yáká tē bülera rō 4 tküal tkä ná yälé nē kúké mí káwö wa. Jē kjüen, sō jánä díklö yö rá jēnänä, tsín dälá kulíta böi sí ra yínä tsēē wä.

