

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. Kapsokofalou 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

Nimaramaja nimajuica otojijoco
iunhe taca inhafa ipcarujun ata
ti irri chia

iNi ti charinhe
tocufa matimaj!

Ministerio
de Salud
Costa Rica



Apujato niyu:
GRUPO | INS



Ministerio
de Salud
Costa Rica



Manha rra juiye

Ni majioca manha irrataye purani charinhe tocufa pomanh ata irfa uraje ata miquni naitato ti irrachia juactene otato mip corroca chicharfalia, otato ijar fapunh, otato mip corroye ajate ninhato tuerrifa irfa jue otato orroquerra miunh. Taicjaca ni chatifa anhe ota colonhafa maunh taca irrisote niyu orijoye tuerrif.

iNi ti charinhe tocufa matimaj!



Ota mafuchuca lica colonhafa icuactenhe, marriqui tiafa tirfa cheunh



iMailhicoto matima yumar!

7. Mi fuchualica clonhafa iriuchiyeec otama taicjaca tirfa chia

Uhuti ni lao lao potima jue ni cuanh mi fuchuca iri uchiyeec juerri unhuti ipoictec tama ninha irfa uraje majue tiafa ti irfa chie o marrape jue ami taicjaca a mi irfachia. Mi fuchuca licato irfa cuanh mai lhicoto mi tima iyu miar:



Otama clonhafa mi fuchuca lica cuacte: tiafa tirfa cheunhe

· Lacachito pupaora jutunh tirfa chia (250mL) tan otato mip corroye unh,tirfa chato lacachi petra jutun otato miqúi 1 o 2 horas.

Mi fuchuca lica esa culujari: epeme taicjaca ti irfa cheunh

· Irfa chia 1 o 2 pupa ora jutun (250-500 mL) fictifato irfa chia tato ninhafa irfa chia lacachi petra jutun (en los siguientes 30 minutos).

Mi fuchuca lica taicjaca culujari: epeme taicjaca orroqui lica irfa cheunh tia ti

· Irfa chia 2 o 3 pupaora jutun (500-750mL) ti fictifato irfachiairfa chato lacachi petra jutun (en los siguientes 15 minutos).

Mi fuchuca lica culujarinhe tocufa: epeme colonha icuactenh epeme taicjaca ti irfacha marama

· Fictifato lacachi petra jutun ti irfa chia, otato ninhafa jue mi fuchuca lica cuactenhe punhe culujari,corra arrasufato irfa te jurimat.

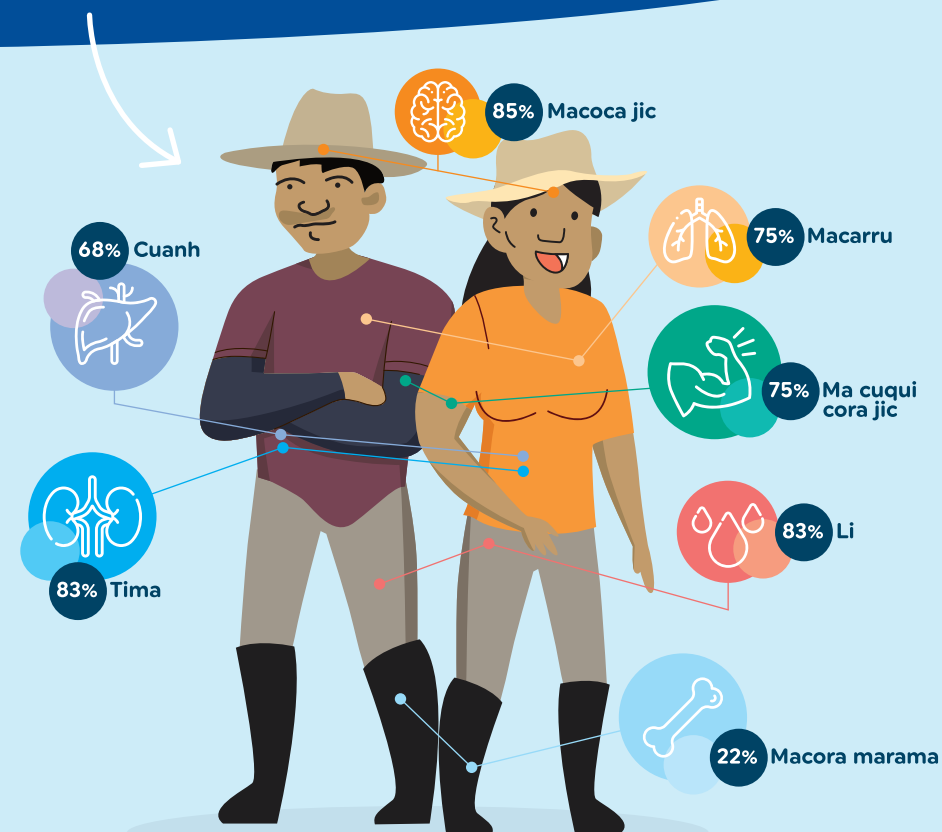
Ni ti faliye: Dra. Marta Avellan Boza / Dr. Javier Estrada Zeledón
Ú, tocufa unhuti corra arrasufa marama ip corroye Enrique Baltodano Briceño.
Liberia, Guanacaste

1. iNi ti suirra macocaj!

Ni ti majari anhe ata colonhafa orroqui irrijue omaputuco. Niyu toye maputuco ocharinhe tocu f taca ninhafa nirri quene oma eme colonha maqui min. Ninhafa colonhafa manha nirri arre atape taicjaca mipru corroritenh purani tan otama taicjaca mi pru corroritenh tama manha irrijoye mip carujucaco.

Ni ti apujaba iyu maunh. Ma putu ichenja chifa ti tia irfa cuanhe nico ilaolao.

Ninha ti ipsainhe ma pruco



iMapruco

60% ti!

2. ¿Merrecafa suirra ota apujafa ni unhe ti oba matima?

Matima marama paunhca maputuconhe taca ipcorroye tia lhijilha, taca ni rrisirrunhe orroqui lica marama o epeme matu pue irricuanhe taca iyup joye.

Jue ni punhe otama paipa paipa irijue tojico tojico tama nape nape matima iyu marayeconh tama taicjacari corrafa iteanh. Taca ni marama:

- 1) Epeto taicjaca nirfa pirrique epeme tirfa chaca,otato epeme tirfa chape tuerrifato jue irfa chia.
- 2) Naico miuca unhuti toji tocufa puctenhe taca epeme esa pura toinhe punhe.
- 3) Epeme mapura latenhe ota nirri joyeuhe, mairreca,mara jareunhe, tia map corroyeuh.
- 4) Ota acafa nirfa ateunhe o ni juriya orroqui cuacaj.
- 5) Taicjaca nirfa cheunhe orroqui juriya marama epeme niti miquiye irfa chato o corra arrasufa Falisuf.

Ma tima marama ti ma tocoje marriqui colofa na anhanhe toye, tan ninha purani epme ujiya mataiquic, ma tima marama ipcorroye unhe, ota colofa ipunhe,nicacafa epeme ami corrajianh. Ota ninha ianhe nina taicja nape iac, tama inanoco orroqui majoye foctec.Otama ninha ipsota naitama cope ni mataiquic tia:

- Na cora ulu marama fruca.
- Ma chichitenh.
- Epeme mi pura anh.
- Mico jifi oje taca juri timi catanhe.

Ota taicjacafa ipunhe acafama icua mip taiqui tama icua niti mijue mi colitec, juaric, icuama napenape ianh tama jue icua nenhca tat.

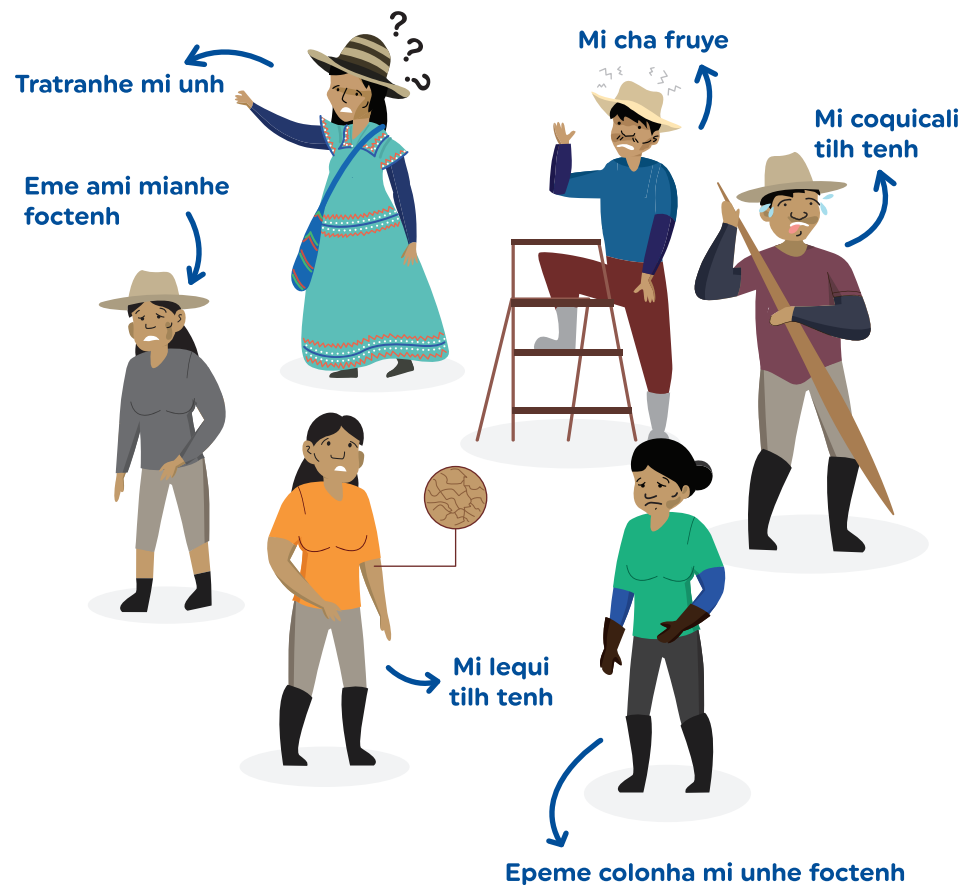
iOtama tirfa chia juacten, mip corroca chichairfa lia, otama irfa launhe, otama tuerrifa orroqui irfa joyeunhe charinhe tocufa mi tima maramaj tirschaca!

6. ¿Ni ota peme taicjaca ti machaca?

Ninha ipsote ota epeme taicjaca ti lica machaca taca epeme taicjaca mapruco ti punhe ata colonhafa iunh.

Enequema jue epeme ipruco tianh, tama taicjaca ianh otama nican nican mapcorroye unh toji joco, taicjaca mip carujuca taca epeme ni anhe unhutima toji cone esa miri arinh,taca epeme esa pura pirrique. **iChifama jue corrafa mateanh!**

Ota epeme taicjaca ti irichie juema icua nape matimanh cha fruca, chichitenh, epeme. Colonha mi unhe foctenh, taca juri timi catanhe, tama ninhafa jue icua nape mi putu calianh, taicjacama icua ina mianh, tiama mi fuchuca lateca, icuama mi prufa, mi chacapaca ifru, mi chia, mi carcar, mi cusurrunh, mi cuquicha ulu marama juerri mi chuqui marama taca jue eneque marama.



5. Ti machaca ota map corroye unh

Ni macorroca marama o capiyanhe tocufa taca ,taca majueca ota toji tocufa ifururunhe punh, taca icua tiri arinhe o mapruco ipunhe ota map carujunhe ota epeme taicjaca ti richie.oyu mailhico niyu marre ti richaca.

Iquirra marraqui tito irfachia unhutito mip corroye unh

1. Iacachi marrape paunha pupaora jutunto tinfachia otato miri yia cumacon.ni majari anhe ata ami mapruco tip unh purani ti riarinhe o mapruco ipunhe ota machujiyepunh.
2. Ijato mi furaje miqui tuerrifato petra jutun ti iyu naunh otato napitequitoinh ,taicjaca ichatifa anhe otana esa esa irfa nhoroque yuja, mip corrope tin.
3. Otato mip corroye unh tito irfachia o chichijanh, nainhataja epeme irfachape.nococha nocochato irfa nhoroque ti, paunhcato pupaora jutun otato paunhca paunhca toji macuca marrape ojatenba irfachia otama irfa chape. Tuerrifa petraco tiirfa poinh.
4. Otato mirri lanhe tito irfa chia marrape coracuru marama tan nococharuto ico palojanh irfar.
5. O tato mi nhuti ya mianh ato micone itarinh miqui jueto petra jutun ti marraca tato sija sija irfa chia ata colonhafa pipruco ti punh.
6. Jepeto nirfa afara miqui ti rachape ata irfa chia.ijato mi furaje mapru timaqui epeme ami maco ti punh.Otama tiri cheunhe tuerrifa,tuerrifa mapruco ti punh otama map corroye unh.
7. Ijato mi furaje tinfachaca otato macorroca chicha irfa la, otato mip corroye unh, otato irfa launhe otato toji joco miunh otato macarujucaco miun.

Ijato mi furaje otato nehcaja mip corro tuerrifato manha

tirri arepunh tato chichijanh.



3. ¿Pinhcama tiricia?

Ochapaca oba curijuri o colonhafa iunhe nicama tirrichia, nicone laye oma irri joyeunh (irreuca, ipcorroye uca) tama toji joco iunh ninhafa otama toji tocufa fururu quine punh. Otama toji joco map corroyeunhe, nico mineria, mafulaca, orroqui marama matica, umarama majueca, caratuyu marap jeneca, yuja orroqui matayeuca, oti ni joyeunhe ata clonha ti yaji anh, taca jue eneque marama. Tito irfachia juactene, otato mip corrojeunhe, atama irfa launhe epeto nirfa afa otama tirfa chape.

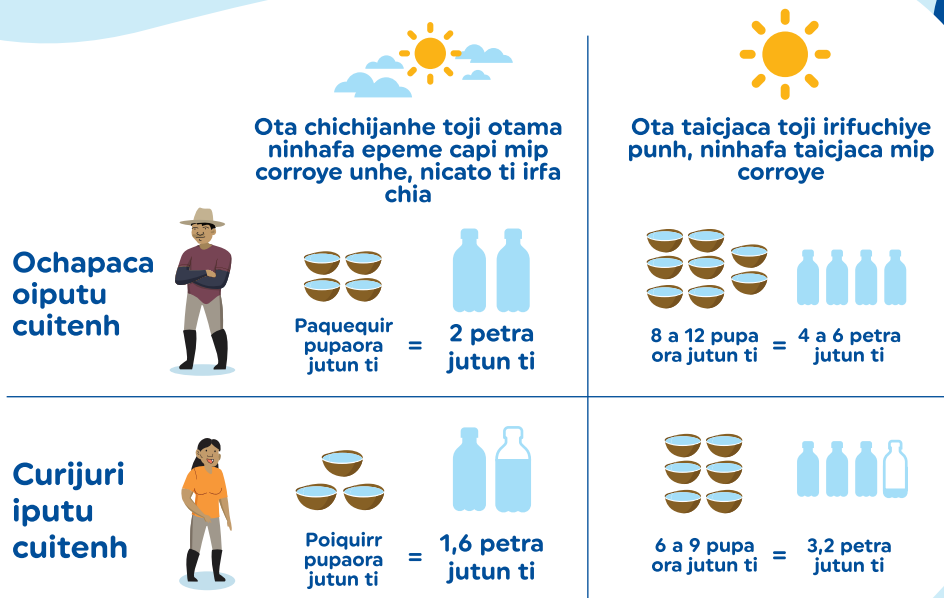
¿Inama ni maurajeca ota nococharu nap corroye,ota nican, ota taicjari?

Maurajeca ota nococharu map corroyeunh ampe nican suirra, niconeto itelia o charinhe tocufa curijuri oba ochapac, tan nijarima iri uraje:

| Mapcorroca | Mapura | Macarujuc | Charinheo mianh |
|-------------------|--|--|----------------------|
| Map corroca sija | Ojatenba mi jutu iripaye | + Epeme ujiya macarujuca mataiquic | + Sija map corroye |
| Macorroca ampesia | Ojatenba mi jutu iripaye | + Ujiya esa mip carujuca irfa taiquinh | + Ampesato mip corr |
| Nican mip corroye | Taicjaca mi jutu iripaye taca epeme clonha mi pura irfa cuye foctenh | + Nican mip carujunh | + Nicani mip corroye |

Ni ti oma irfachia tojic ni cone laye tiama toji fruye punh juerri tiama mip corroye unh

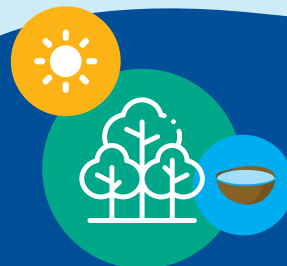
Ni olaolao manha nirrijuiye pinhcama ti rrichia lacachi ochapaca jueerri lacachi curijuri tojic ata ninha mailhico itima iyuar.



Nijato mi furaje otato macorroca chicha malaca juactento tirfa chia!

Ni mapru nijafaru ifoctenhe paquequir pupaora jutun ni ti (por hora) oyuma sija sijama irfachia, nococho nocochoumaruto irfa nhoroque tama ninhafato chichijan.

4. Niti ni jari anhe mi pru atape taicjaca toqueyanh



Ni ti taicjaca ichatifa anhe otama chichijan, nirrijoye ninhafa atape mi pru taicjaca toqueyan h tuerrifato ipunh chichijan, oyuma iriarrepunh unhutima chichijan tama iriarrepunh unhuti epemeto i jipuctenh, otama map corro otama orroqui irijoyeunh.

Ninhato maputo map carraje inama ti marrepuca otama map corroye unh toji joc.

1. Paunhcato petra jutun tirfa arranaicounhutimatirichiutiyeirfaaratotiuric. Icototirfaarraichenja tato naicoirfarra unhutito irichiutiye. Otatoirfa pi amito icotirfa arra ojue itafinhe, tama ninha chichijanhe tirfa arrepunh, juema paunhca petra jutun tirfa arrepunh, tama ninha locanheaja mi core eneque pun tuerrifato ija mi furaje miqui irraarrepucto unhuti epeme ija toji pucte.
2. Nito irfajuela cachi tioca pala ata ico petra irfahionhionhye ata aca ipcarujucairriar (tanie tioca o pruanh, tama esa mamichiquec), nitinma ata chichijafa ipunh. Tuerrifato ija mi furaje miqui petrato irraarrepunh unhuti epeme tojipuctenh.
3. Petrato irfa fionhionhye nico tioca tama esa mamichiquec, ni maijarianh ata tuerrifa chichi janhe ipunh. Tan tuerrifato petra irfa arra unhuti epeme toji puctenh.

