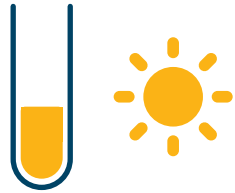


¿Cuánta agua tenés que tomar

según la temperatura y actividad laboral?

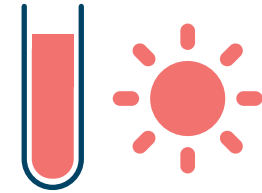


Temperatura fresca + actividad laboral moderada

Hombre adulto



8 tazas = 2 Litros



Temperatura caliente + actividad laboral intensa

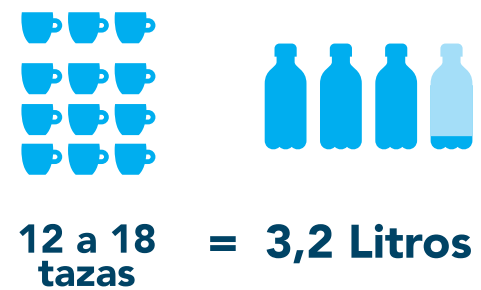


16 a 24 tazas = 4 a 6 Litros

Mujer adulta



6 tazas = 1,6 Litros



12 a 18 tazas = 3,2 Litros



En casa



1,5 vasos con agua cada 2 horas



Paseo o mandados



Llevá la botella con agua y tomá tragos durante todo el recorrido, además evitá el sol en las horas más fuertes (de 10 a.m. a 2 p.m.)



Deporte o ejercicio

- Antes: tomá 2 vasos con agua.
- Durante: medio vaso con agua cada 20 minutos.
- Después: tomá 2 vasos con agua.

Ministerio de Salud
Costa Rica



En colaboración con:



CSO
CONSEJO DE SALUD OCUPACIONAL

GRUPO | INS

Tus riñones lo piden:
¡Tomá agua!

Cuidá tu salud

con el semáforo de los riñones.

No arriesgués tus riñones, tené en cuenta **siempre** estas acciones



Acciones de alto riesgo:

- No tomo agua diariamente.
- No uso ropa adecuada para protegerme del sol y calor.
- Consumo comidas rápidas más de 5 veces por semana.
- Le pongo sal adicional a las comidas.
- Fumo tabaco.
- Trabajo muchas horas expuesto(a) al sol.
- Mi orina es muy oscura.
- Tomo medicamentos sin consultar a un médico.
- Tengo obesidad o sobrepeso.

Acciones de riesgo medio:

- Tomo agua solo cuando me da sed.
- A veces uso ropa que me proteja del sol y el calor.
- Consumo comidas rápidas 3 veces por semana.
- En el trabajo descanso pocas veces bajo la sombra.
- Mi orina es oscura.
- Me hago exámenes preventivos de riñón solo por orden laboral.

Acciones que cuidan mis riñones:

- Tomo agua antes, durante y después de las actividades laborales.
- Uso ropa adecuada siempre para protegerme del sol y calor.
- Me alimento saludablemente.
- En el trabajo hago pausas bajo la sombra.
- Mi orina es clara.
- Descanso después de actividades físicas muy pesadas.
- Me hago exámenes preventivos de los riñones cada 6 o 12 meses.

Ministerio
de **Salud**
Costa Rica



En colaboración
con:



CSO
CONSEJO DE SALUD OCUPACIONAL

GRUPO



Tus riñones
lo piden:
¡Tomá agua!

Prevení la Enfermedad Renal Crónica no tradicional

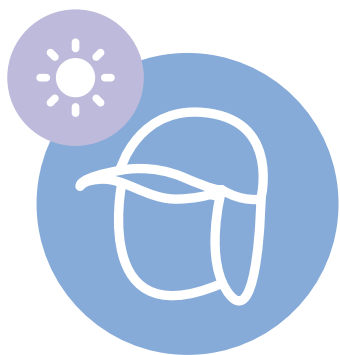
¿Cómo protegerte del sol y del calor?



- Tomá agua fresca y en buena cantidad todo el día.



- Realizá varias pausas durante el día y buscá la sombra para descansar y refrescarte.



- Usá sombrero de aleta ancha que cubra la cara o con solapa para proteger el cuello.



- Usá camisas de manga larga, faldas y pantalones largos preferiblemente de colores oscuros y telas que protejan del sol pero que permitan la transpiración.



- Usá bloqueador solar en crema con nivel de protección (FPS) mayor a 15. Debés aplicarlo en la piel 30 minutos antes de exponerte al sol y repetí cada 2 horas.

Ministerio
de **Salud**
Costa Rica



En colaboración
con:



CSO
CONSEJO DE SALUD OCUPACIONAL

GRUPO |  **INS**

Tus riñones
lo piden:
¡Tomá agua!