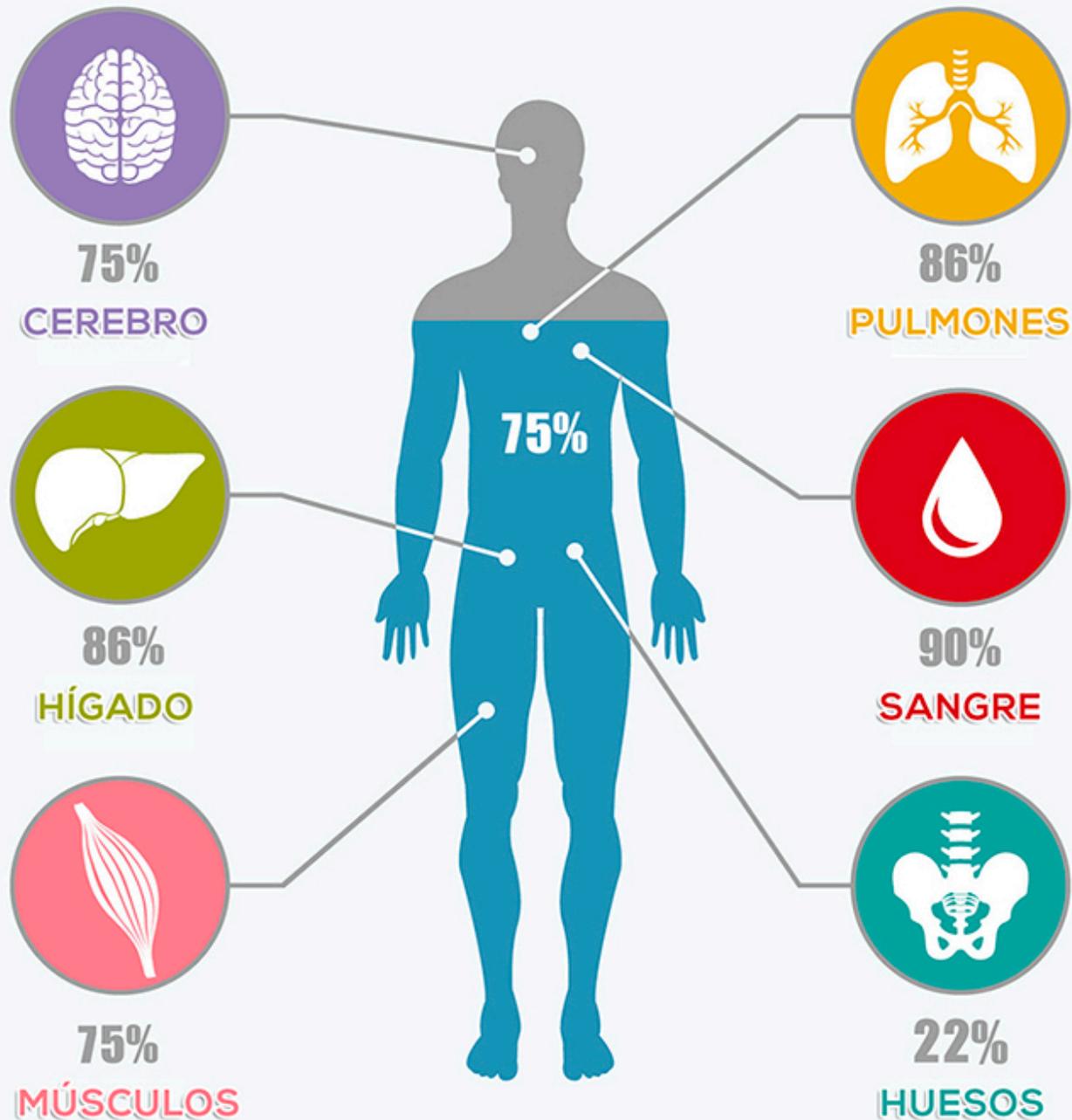




Hidratación

Inmaculada Tercedor Sánchez, *Fisioterapeuta*



El agua representa un 60-75% de nuestro peso corporal

El agua participa en prácticamente todas las funciones del cuerpo humano, jugando un papel fundamental en el mantenimiento de la salud

Funciones del agua en el cuerpo



Ayuda a mantener la **concentración** y el rendimiento físico.

Favorece la **eliminación de toxinas** e impurezas del organismo.



Transporta y favorece la **absorción de nutrientes**, vitaminas y minerales para tener un rendimiento óptimo.



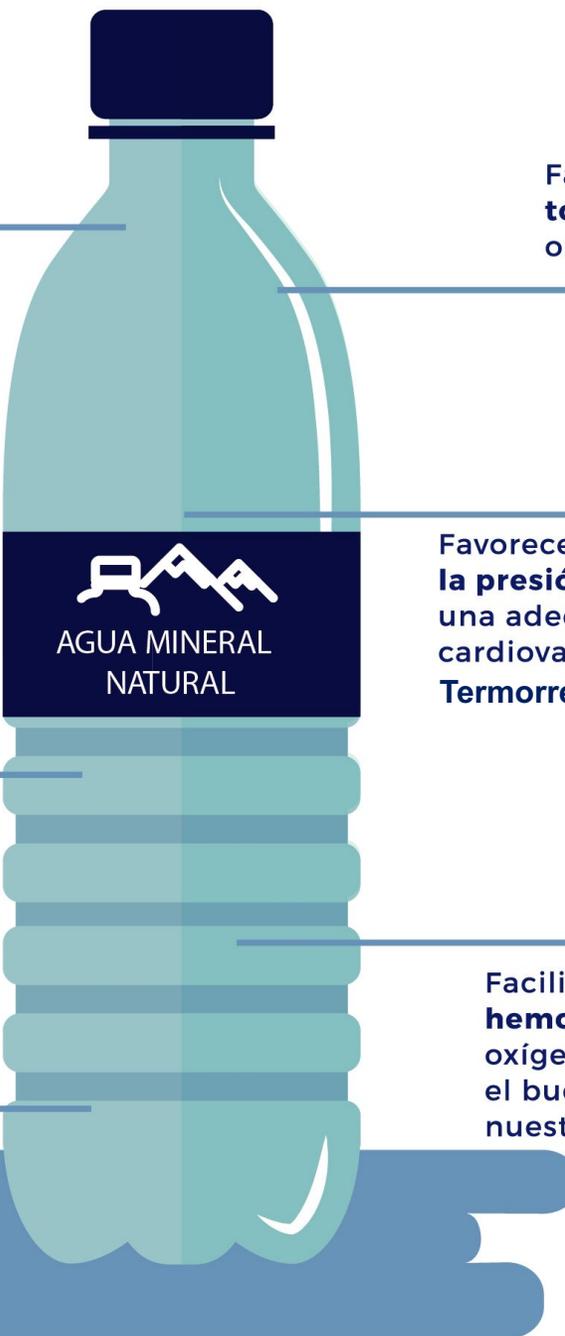
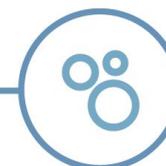
Favorece la **regulación de la presión arterial** para una adecuada función cardiovascular.
Termorregulación.



Beneficia la **lubricación de articulaciones**, ligamentos y cartílagos y proporciona soporte estructural a los tejidos musculares.



Facilita el **transporte de la hemoglobina**, que contiene oxígeno, fundamental para el buen funcionamiento de nuestros músculos



DESHIDRATACIÓN

Disminución del contenido de agua corporal total

La **deshidratación** puede causar trastornos en las actividades de la persona (físicas o cognitivas) o en las funciones de cualquier sistema del organismo, como el sistema renal o el cardiovascular, o alterar el metabolismo (obesidad y diabetes)



Síntomas de deshidratación



Mareos



Boca seca



Orina oscura



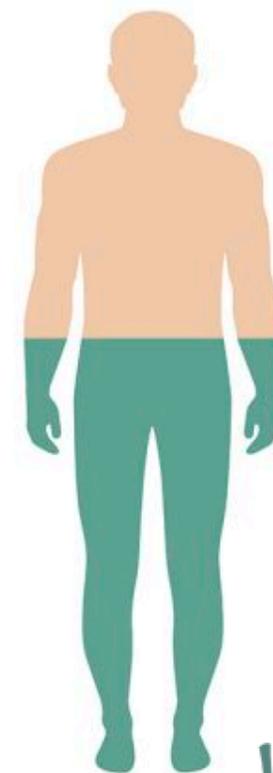
Dolor de cabeza



Sed



Fatiga



Pirámide de la Hidratación

La **hidratación** adecuada al organismo proviene de la dieta y corresponde aproximadamente un **80%** al agua y otras bebidas y el **20%** restante a la contenida en los alimentos.



A close-up photograph of a glass filled with clear water. A splash of water is captured mid-air, forming a heart shape. The word "GRACIAS" is written in bold, dark blue, italicized capital letters across the center of the glass, partially overlapping the water and the heart splash.

GRACIAS

Inmaculada Tercedor Sánchez, *Fisioterapeuta*