

Un cuidado esencial

¡MANTENETE HIDRATADO!

El sudor es el mecanismo que “refrigera” nuestro cuerpo, pero genera la pérdida de agua, sales y minerales (sodio, potasio y magnesio), esenciales para el óptimo funcionamiento del organismo. El agua es el principal líquido para mantenernos saludables

Consejos para tener en cuenta:

- Hidratate durante todo el día. No esperes a tener sed.
- Elegí principalmente agua o jugos naturales de frutas.
- Evitá el alcohol y bebidas con cafeína y azúcar.
- Optá por líquidos frescos, ya que se absorben mejor.
- Hidratate bien antes, durante y después de hacer actividad física.
- Tomá un buen vaso de agua bien temprano.
- Si te sentís mal, consultá a tu médico.



Recordá que contás con los servicios de emergencia:

AYUDA MÉDICA 0800-999-3637. En Mar del Plata tu prestador es
CARDIO EMERGENCIAS MÉDICAS (0223) 493-2226 / 494-2552



LAMUTUAL

Asociación Mutualista de Empleados
del Banco de la Provincia de Buenos Aires