

# Bulletin de la **Seguridad**

---

## 6 Secretos para Mantenerte Hidratado o Hidratada Mientras Viajas

Detestas el sabor del agua. Temes tener que detenerte muchas veces para ir al baño. Eres un chico o una chica fuerte; no necesitas mantenerte hidratado o hidratada.

No importa cuál sea tu excusa, la verdad es que este verano será caluroso, y necesitas mantenerte fresco o fresca. Según WebMD, los síntomas leves de deshidratación pueden incluir dolor de cabeza, fatiga y calambres musculares. Los síntomas más serios incluyen latidos del corazón rápidos, mareo, confusión, irritabilidad e incluso – ¡ouch! – Piedras en los Riñones.



Pero mantenerse hidratado o hidratada no significa tener que beber y beber galones de agua. Existen muchas maneras secretas de consumir el agua que necesitas sin tener que ir al baño 17 veces durante tu viaje.

Empieza con estos seis consejos:

- 1. Comete el Agua** – ciertas frutas y vegetales son ricas en agua. Así que, come más ensalada (el contenido de la espinaca y la lechuga iceberg es de más de 90% de agua). Come apio (95% agua) o zanahorias bebes (90% agua). O come fresas (91% agua). O disfruta de un yogurt bajo en grasa (89% agua).
- 2. Saboréala** – Seamos honestos: el agua natural sabe...a agua. Pero puedes agregar limón o lima para darle un toque de sabor. También puedes optar por consumir agua de sabor o sobres para preparar agua (solo asegúrate de que no contengan mucha azúcar o cafeína agregada, ya que ambos pueden incrementar el número de veces que tendrás que ir al baño).
- 3. Has que burbujee** – La efervescencia del agua carbonatada te dará la misma sensación que cuando consumes refrescos, pero sin el azúcar y cafeína que la mayoría de los refrescos contienen. Y sí, el agua carbonatada te ayudará a mantenerte tan hidratado o hidratada como el agua natural.
- 4. Establece un horario** – Planea tu consumo de agua alrededor de los descansos que normalmente te tomas al día, para que así puedas limitar lo más posible aquellas idas al baño inesperadas.
- 5. Lleva tus propias cosas** – En vez de comprar agua embotellada, lleva contigo un bote de 32 onzas, llénalo en las fuentes de agua o en las paradas de camiones y así ahorras dinero mientras te mantienes hidratado o hidratada. Procura consumir por lo menos dos botes de agua de 32 onzas al día.
- 6. Congélala** – Puedes llevar varios botes y mantener uno congelado. Una vez congelado, puedes utilizarlo para refrescarte durante el calor intenso del día, y después tomarte el agua a medida que el hielo se derrite.