

AGUA: UN ALIADO PARA LA SALUD EMOCIONAL Y NUESTRO CEREBRO

DANONE
NUTRICIA
RESEARCH

HYDRATION
FOR HEALTH.

¿SABÍAS QUÉ...
NO TOMAMOS SUFICIENTE AGUA?

49%

De los adultos no toman suficiente agua

61%

De los niños y adolescentes no toman suficiente agua

LA DESHIDRATACIÓN
AFECTA LA
COGNICIÓN

COMPROBADO
CIENTÍFICAMENTE

¿QUÉ PASA CUANDO
ESTAMOS DESHIDRATADOS?

En hombres y mujeres disminuye:

- Vigor
- Felicidad
- Estado de alerta
- Calma
- Habilidades de concentración
- Memoria visual

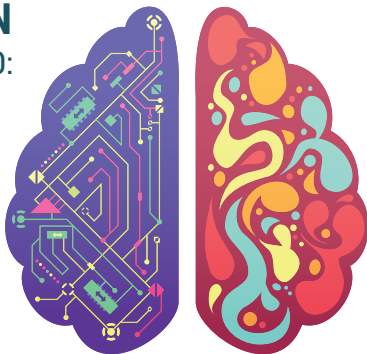
Incrementa:

- Tensión
- Cansancio
- Sueño
- Confusión
- Enojo
- Dificultad para realizar tareas
- Dolor de cabeza

¿QUÉ ES LA COGNICIÓN?

CONSISTE EN
PROCESOS COMO:

- Memoria
- Concentración
- Coordinación
- Sentimientos



¿CÓMO PROMOVER UNA ADECUADA HIDRATACIÓN?

- ✓ **¿DOLOR DE CABEZA?**
Deberías de tomar un poco más de agua.
- ✓ **¡BUENOS DÍAS!**
Toma un vaso de agua simple al despertar y antes de dormir para hidratarte.
- ✓ **TRAGOS FRECUENTES**
Toma tragos de agua en tus descansos y durante juntas.
- ✓ **NO ESPERES A TENER SED**
Cuando tienes sed significa que ya estás deshidratado.
- ✓ **ADECUADA HIDRATACIÓN**
Bebe pequeños tragos de agua durante el día.
- ✓ **UNA ADECUADA HIDRATACIÓN PUEDE MEJORAR HABILIDADES COGNITIVAS COMO:**
La memoria, atención, concentración, entre otras.

