

UTILIZANDO TU ORINA COMO GUÍA DE AUTO-HIDRATACIÓN



CLARA / TRANSPARENTE Buena hidratación

- Tomá **1 vaso (250 ml)** de agua / hidratante.
- **Si estás realizando actividades físicas, tomá al menos 1 litro en las próximas 1 a 2 horas.**



OSCURA

- Tal vez no estés bebiendo suficiente líquido.
- Tomá de **1 a 2 vasos (250-500 ml)** de agua / hidratante inmediatamente y al menos **1 litro** en los siguientes **30 minutos**.



MUY OSCURA

- No estás bebiendo suficiente líquido.
- Tomá de **2 a 3 vasos (500-750 ml)** de agua / hidratante inmediatamente y al menos **1 litro** en los siguientes **15 minutos**.



MUY MUY OSCURA

- Podés estar deshidratado(a).
- Debés hidratarte **inmediatamente** con **1 litro** de agua / hidratante.
- Si persiste la orina de este color, consultá con tu médico.

Revisado por: Dra. Marta Avellán Boza / Dr. Javier Estrada Zeledón.
Hospital Enrique Baltodano Briceño. Liberia, Guanacaste