



Mundial Social

Salud en el Mundial Social 2026

Semana Nacional de SALUD PÚBLICA

Hidrátate para vivir mejor

¿Sabías que...? El cuerpo humano puede sobrevivir varias semanas sin alimento, pero sólo unos pocos días sin agua.

¿Por qué es importante beber agua? Es esencial para el funcionamiento de todos los órganos. Contribuye a regular la temperatura, mantiene la piel hidratada, lubrica las articulaciones y favorece la digestión.

Señales de deshidratación: si no tomas suficiente agua, puedes sentir cansancio, dolor de cabeza, mareos y dificultad para concentrarte. En casos graves, se pone en riesgo el funcionamiento de órganos vitales.



Consejos para beber más agua

- ✓ Lleva contigo una botella reutilizable.
- ✓ Establece horarios fijos para beber agua.
- ✓ Elige agua natural en lugar de bebidas azucaradas.
- ✓ Sirve agua siempre durante las comidas.
- ✓ Consume frutas y verduras con alto contenido de agua.

¿Cuánta agua debería beber al día?

La regla general: consumir entre 30 y 35 mL de agua por cada kg de peso corporal (aproximadamente **2-3 litros diarios para un adulto promedio**).

Factores clave: la cantidad exacta depende de tu peso, el clima y tu actividad física.

Beber suficiente agua cada día es una de las formas más simples y efectivas de cuidar tu salud.

Fuentes:

<https://www.gob.mx/salud/articulos/sabes-por-que-es-importante-consumir-agua>
<https://www.gaceta.unam.mx/cuanta-agua-hay-que-beber-al-dia/>



Salud
Secretaría de Salud



Instituto Nacional de Medicina Genómica