UTILIZANDO TU ORINA COMO **GUÍA DE AUTO-HIDRATACIÓN**

CSO
CONSEJO DE SALUD OCUPACIONAL

CLARA/ TRANSPARENTE - Buena Hidratación.

- Tomá **1 vaso (250ml)** 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 (250-500ml)** 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 (500-750ml)** de agua/ hidratante inmediatamente y al menos **1 litro** en los próximos **15 minutos.**

MUY MUY OSCURA - No es Normal.

- 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

Impresión: Imprenta Nacional