

BOLETÍN INFORMATIVO PARA SOCIOS Y AMIGOS DE IGUALA3

Número 135, 11 de julio de 2025

ASOCIACIÓN DE DAÑO CEREBRAL IGUALA3

Dirección postal:
Paseo Río Guadiela, 25
45007 - Toledo

Teléfonos:
Administración Carmen,
825 852 238/ 624 824 406

Neuropsicología,
Daniel, 613 046 007

Psicología,
Cristina, 604 993 816

Trabajo Social,
David, 644 367 921

Terapia Ocupacional,
Ana, 626 875 135

Fisioterapia,
Mai, 613 002 082
Ángela, 699 764 450
Nieves, 624 825 019

Logopedia,
Sonia, 623 030 726

Correo electrónico y
Web:
iguala3@iguala3.org
www.iguala3.org

IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN

Con la llegada del verano y las elevadas temperaturas, es esencial recordar la importancia de mantener una buena hidratación. El cuerpo humano necesita agua para su correcto funcionamiento y durante los meses más calurosos la pérdida de líquidos aumenta, incrementando así el riesgo de deshidratación.

Conseguir una buena hidratación implica consumir suficientes líquidos a lo largo del día. Aunque el agua es la mejor fuente de hidratación, también podemos obtener líquidos a través de otras bebidas como zumos, infusiones e incluso alimentos ricos en agua como frutas y verduras.

En líneas generales se recomienda beber alrededor de 2 litros de agua al día, aumentando a 2 litros y medio o incluso 3 litros en verano.

¿Por qué es importante estar hidratado?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el agua resulta esencial para el cuerpo humano en cualquier etapa de la vida. Algunos de los beneficios clave de mantenerse bien hidratado incluyen:

- **Regulación de la temperatura corporal:** El agua ayuda a disipar el calor a través de la sudoración, manteniendo la temperatura corporal en niveles óptimos.
- **Salud cerebral:** el agua es necesaria para el correcto funcionamiento del cerebro. Una hidratación adecuada mejora la concentración, la memoria y la capacidad cognitiva.
- **Función digestiva y eliminación de desechos:** el agua facilita la digestión y ayuda a prevenir el estreñimiento.
- **Lubricación de articulaciones y órganos:** Una adecuada hidratación mantiene las articulaciones y órganos bien lubricados, mejorando su funcionamiento.

Consejos para mantenerse bien hidratado

Para garantizar una buena hidratación durante el verano, aquí tenemos algunos consejos prácticos:

1. **Bebe** agua regularmente. No esperes a tener sed para beber agua. Trata de beber pequeñas cantidades a lo largo del día.

2. Ten una **botella** de agua cerca para asegurarte de tener acceso a líquidos en todo momento.



3. Consume **alimentos** ricos en agua. Frutas como la sandía o el melón y verduras como el pepino y la lechuga tienen un alto contenido de agua.
4. Evita bebidas **deshidratantes**. Limita el consumo de café, alcohol y bebidas con alto contenido en azúcar, ya que pueden aumentar la pérdida de líquidos.

Recuerda cuidar tu hidratación es una inversión en tu bienestar general.

SÍGUENOS EN LAS REDES SOCIALES

Puedes acceder a todos los vídeos y fichas en este enlace: [TERAPIA EN CASA CON IGUALA3](#)



INSTAGRAM



FACEBOOK



TWITTER



YOUTUBE



Este boletín se ha enviado a 563 direcciones. La Asociación de Familiares, Amigos y Personas con Daño Cerebral de Castilla La Mancha, IGUALA3, te lo ha enviado porque has facilitado tus datos de contacto, pero si no quieres recibir los siguientes boletines, simplemente escríbenos a iguala3@iguala3.org comunicando tu decisión. Gracias



Castilla-La Mancha