



INCMNSZ



EDUCACIÓN PARA LA SALUD

# Hidratación en el trabajo



Si realiza un trabajo que requiere de gran esfuerzo físico, mantenga una hidratación constante para proteger sus huesos y articulaciones.



Si realiza trabajos prolongados al aire libre, en temperaturas extremas, tome agua de manera constante para mantener sus tejidos hidratados, preservar elasticidad y resistencia de la piel.



[www.epsnutricion.com.mx](http://www.epsnutricion.com.mx)

Fuente: Instituto de Investigación Agua y Salud . (2018). Guía de Hidratación. España: Instituto de Investigación Agua y Salud.