

“

*El uso consciente del agua en
nuestros hogares es esencial para
la sostenibilidad del medio
ambiente y para garantizar la
disponibilidad de este recurso vital
para las generaciones futuras.
Pequeñas acciones cotidianas
pueden hacer una gran diferencia.*



Cavaletti

PROGRAMA
viver
Cavaletti

beba agua

LOS BENEFICIOS DE
LA HIDRATACIÓN

El agua es esencial

El agua es esencial para el cuerpo humano, actuando como un pilar vital para la salud y el bienestar. Desempeña un papel crucial en casi todas las funciones corporales, desde la regulación de la temperatura hasta la lubricación de las articulaciones y el transporte de nutrientes y oxígeno a las células.

¿Sabías?

¡El cuerpo humano está compuesto aproximadamente de **70% de agua!** mira:



Cerebro
75% agua



Riñones
83% agua



Corazón
75% agua



Pulmones
83% agua



Estómago
85% water



Huesos
22% agua



Hígado
85% agua



Intestino
73% agua



Sangre
83% agua



Musculatura
75% agua

Beneficios del agua para el cuerpo

El agua es vital para el cuerpo, ya que favorece la hidratación, regula la temperatura corporal y ayuda a la digestión. Mejora la circulación, elimina toxinas y mantiene la piel sana. Además, beber agua regularmente es esencial para tener energía, concentración y bienestar general.

Piel

El agua es esencial para una piel sana, manteniéndola hidratada y elástica. Ayuda a eliminar toxinas, reduciendo el riesgo de acné y otras imperfecciones. Además, una hidratación adecuada puede minimizar la aparición de arrugas y líneas finas, proporcionándole una piel más joven y radiante.

Riñones

El agua es crucial para la salud de los riñones, ya que ayuda a diluir la orina y facilita la eliminación de desechos y toxinas del cuerpo. Una buena hidratación reduce el riesgo de cálculos renales e infecciones del tracto urinario, además de garantizar que los riñones funcionen de manera eficiente.

Memoria

Mantenerse bien hidratado ayuda a mantener la concentración y el enfoque, además de mejorar la velocidad y la precisión del procesamiento mental. La deshidratación puede provocar dificultades de memoria y una disminución de la capacidad de aprendizaje.

Articulaciones

El agua actúa como un lubricante natural y un amortiguador. Mantiene el cartilago bien hidratado y flexible, lo que ayuda a reducir la fricción y el desgaste de las articulaciones durante el movimiento. Una buena hidratación también contribuye a la recuperación y mantenimiento de la salud articular, previniendo problemas como la rigidez y el dolor articular.

Digestión

Mantenerse hidratado facilita la digestión, disuelve las vitaminas y los minerales y los transporta a través del torrente sanguíneo hasta las células. Además, el agua ayuda a garantizar que los nutrientes lleguen de manera eficiente a las partes del cuerpo que más los necesitan, optimizando el funcionamiento general del cuerpo y promoviendo una salud equilibrada.

Cabello

El agua es crucial para la salud del cabello. Para el cabello, una hidratación adecuada previene la sequedad y la rotura, manteniendo las hebras fuertes y brillantes.