ESCUCHAR

HIDRATACIÓN

La clave para afrontar el verano de Arizona

Con temperaturas de más de 100 grados Fahrenheit durante los meses de verano, la gente que vive en Arizona debe tener muy presente que un golpe de calor puede traer consigo la deshidratación y con ella hasta la muerte.

La doctora Angela López, pediatra y profesional en medicina familiar, nos pone en alerta de lo que debemos tener en cuenta para no ser víctima de las altas temperaturas.

El cuerpo humano está hecho en su mayoría de agua:

60 % del cuerpo de los adultos.

75 % del cuerpo de los niños.

Usamos mucho líquido:

Perdemos cada día entre 2.5 y 3 litros.

-Depende de si es niño, mujer, hombre-

Se debe consumir:

Agua natural, Agua de coco, Suero oral (pedialyte).

Frutas como sandía, pepino, apio (tienen electrolitos).

Debemos recuperar por lo menos lo que perdemos.

Se pierde líquido cuando se respira, con la orina, con el sistema digestivo cuando vamos al baño, si se trabaja afuera, si sale a caminar o a pasear al perro.

Al salir al aire libre lleve:

Gorro/Sombrero.

Protector solar.

Y botella de agua.

No tomar:

Refresco, porque tiene azúcar (lo deshidrata)

Café

Alcohol (lo deshidrata)

Recuerde:

Reemplazar lo que se pierde de líquido 2.5 litros en promedio

¿No has recibido tu estímulo?
¿No has renovado tu itin?
¿No has declarado tus impuestos?
¿Necesitas ayuda para abrir un negocio?

¡Ven a Casa Hispana Income Tax!

CASA HISPANA

Tu casa para ayudarte a solucionar todos los problemas con el IRS

Más de 15 años de experiencia

602-434-22 26

515 N 35th Ave #124
Phoenix, AZ 85009

Abrimos todo el año

Lunes a viernes - 9am a 8pm
Sábado - 9 a 6pm
Domingo - 4 a 4pm

¡La temporada de impuestos ya empezó!
¡Aquí te esperamos!