

El color de la orina indica si estamos **hidratado(a)s**



Buena Hidratación
¡Está cuidando muy bien de sus riñones!

Si está realizando actividades físicas o trabajo bajo el sol debe seguir tomando agua, al menos 1 L en las próximas 1 a 2 horas.



Atención
¡Cuidado, no descuide su hidratación!

Tome inmediatamente de 1 a 2 vasos (250-500 mL) de agua y en los siguientes 30 minutos al menos 1 L.



Alerta
¡No está bebiendo suficiente líquido!

Tome inmediatamente 2 a 3 vasos (500-750 mL) de agua y en los siguientes 15 minutos al menos 1 L.



No es normal
¡Puede estar deshidratado(a)!

Debe hidratarse inmediatamente con 1 L de agua, si persiste la orina de este color, realice una consulta médica.

En colaboración con:

GRUPO |  INS

ESP | Escuela de Salud Pública



www.ministeriodesalud.go.cr

Ministerio de **Salud**
Costa Rica

