Qué pasa cuando hacemos actividad física?

Aumenta la sudoración

Hay perdida de electrolitos como sodio, potasio, magnesio, entre otros.

Hay mayor perdida de agua en el cuerpo.

Un bajo consumo de agua, durante y después de una actividad física, produce: **DESHIDRATACION**

POR LO TANTO: **"EL AGUA ES NECESARIA PORQUE……."**

1.– Forma parte del 50% del cuerpo
2.– Facilita el transporte de nutrientes
3.– Regula la temperatura corporal
4.– Favorece la eliminación de desechos
5.– Proporciona soporte estructural a Tejidos y articulaciones.-

PRESTADORES DE SERVICIOS EN POLICLINICO

Podología

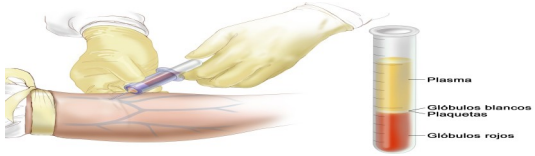
Psicología

Nutricionista

Kinesiólogo

Esteticista Integral

Laboratorio Clínico



CONSULTAS Y RESERVAS DE HORAS AL TELÉFONO: 322939333

HORARIO: 08:45 a 13:45 Hrs.
15:45 a 17:30 Hrs.

CORREO: vyanez@munivalpo.cl
francisca.godoy@munivalpo.cl

BIENESTAR

I. MUNICIPALIDAD DE VALPARAISO

SERVICIO DE BIENESTAR POLICLINICO

ANEXO URGENCIAS
9333

AUTOMEDICACION

¿Qué es la automedicación?

La automedicación es el uso de medicamentos en forma discriminada por iniciativa propia, sin la intervención medica , tanto en diagnostico, como la prescripción del tratamiento..

con gran frecuencia, muchas personas consumen o sugieren medicamentos sin tener los conocimientos, sin considerar las consecuencias de lo que implica la automedicación