

Actualizado 19 Jun 2023 09:20

Elige tu emisora

 Hora 14 Madrid Norte

Sociedad

## Una 'Mesa de hidratación', la original propuesta de Alcobendas para que los vecinos beban agua

Se trata de un espacio de concienciación que se ubicará el lunes 19 de junio en la Plaza del Pueblo, allí se darán recomendaciones para evitar problemas de deshidratación especialmente en verano



Una 'Mesa de hidratación', la original propuesta de Alcobendas para que los vecinos beban aguaGetty Images

0 comentarios

**Xabier Beitia** [SER Madrid Norte](#) 16/06/2023 - 10:15 h CEST

**Alcobendas** • Para concienciar acerca de la importancia de mantenerse bien hidratado o hidratada, el Ayuntamiento de Alcobendas ha retomado una original iniciativa con la que hacer llegar a los vecinos una serie de recomendaciones para evitar problemas de deshidratación, especialmente en verano. Se trata de la 'Mesa de hidratación' que este lunes 19 de junio se va a ubicar de 10:00 a 13:00h en la Plaza del Pueblo.

Allí se informará a la ciudadanía acerca de los riesgos que pueden suponer para la salud la falta de una hidratación adecuada, siendo el más grave la propia deshidratación. Además, se ofrecerá agua a todos los vecinos y vecinas que pasen por la Plaza del Pueblo, dando a conocer la necesidad de hidratarnos antes incluso de tener sed.

Las recomendaciones ofrecidas desde la mesa de hidratación son las siguientes: priorizar siempre el agua como primera opción en detrimento de las bebidas azucaradas, consumir frutas y verduras que también ayudan a hidratarse, evitar la sensación de sed teniendo siempre agua a mano, consumir las bebidas a una temperatura moderada entre los 10 y los 15 grados, proteger de la deshidratación especialmente a colectivos vulnerables como niños, ancianos o personas mayores, aumentar



Cadena SER

**Hoy por Hoy** Àngels Barceló

Alcobendas

Agua

MÁS

Mostrar comentarios

### Lo más leído

Se busca Consejero de Sanidad para Madrid: dialogante, preferiblemente mujer y que no busque el rendimiento empresarial

Ayer

Reyero, sobre los protocolos: "El 90% de las personas fallecieron en las residencias y solo el 10% en un hospital"

16/06/2023

El PP consigue la alcaldía de Leganés con Miguel Ángel Recuenco ante la falta de un pacto alternativo

El sábado

### También en la web

Vete de festivales por la cara con PEPSI

Entradas al 40% de descuento

De estar en paro a ganar más de 2.000€ siendo funcionaria

Cirujano plástico: Si haces esto cada mañana, podrás tensar la piel flácida

¡Te estamos esperando!

El IQ promedio en España es 95. Haz este IQ Test y verifica si tu IQ es más alto

Abandona la casa: Irene Montero



Cadena SER

Hoy por Hoy Àngels Barceló

25 imágenes que muestran por qué Islandia es uno de los destinos turísticos preferidos.

"Esta casa está de luto": la reacción de Ana Rosa Quintana tras enterarse en directo de la muerte de Berlusconi

Palladium Hotel Palmyra: Verano, hasta 10% dto

1.1M

755K

160K

12K

20K

© Sociedad Española de Radiodifusión, S.L.U.

Sociedad Española de Radiodifusión, S.L.U. realiza una reserva expresa de las reproducciones y usos de las obras y otras prestaciones accesibles desde este sitio web a medios de lectura mecánica u otros medios que resulten adecuados a tal fin de conformidad con el artículo 67.3 del Real Decreto-ley 24/2021, de 2 de noviembre.

Aviso Legal | Política de privacidad | Política de cookies | La SER en tu móvil | Configuración de cookies