

## MANTENTE HIDRATADO



Mantenerse hidratado es fundamental, pero frecuentemente puede ser más complicado en personas que padecen disfagia.

La hidratación es vital para mantener un estado saludable. Si sufres disfagia, mantenerte hidratado puede resultarte un reto. Es importante que tomes diariamente la cantidad de líquidos espesados suficiente.

- Póngase como objetivo tomar 8 vasos de bebida espesada cada día.
- Tenga a mano siempre alguna bebida espesada y vaya tomándola en pequeñas cantidades a lo largo de todo el día.
- Mantenga alguna bebida espesada en la mesilla de noche.
- Pruebe tanto bebidas calientes como frías.
- Intente incluir variedad de sabores mediante bebidas dulces y sabrosas.
- Pruebe también bebidas gaseosas y carbonatadas.