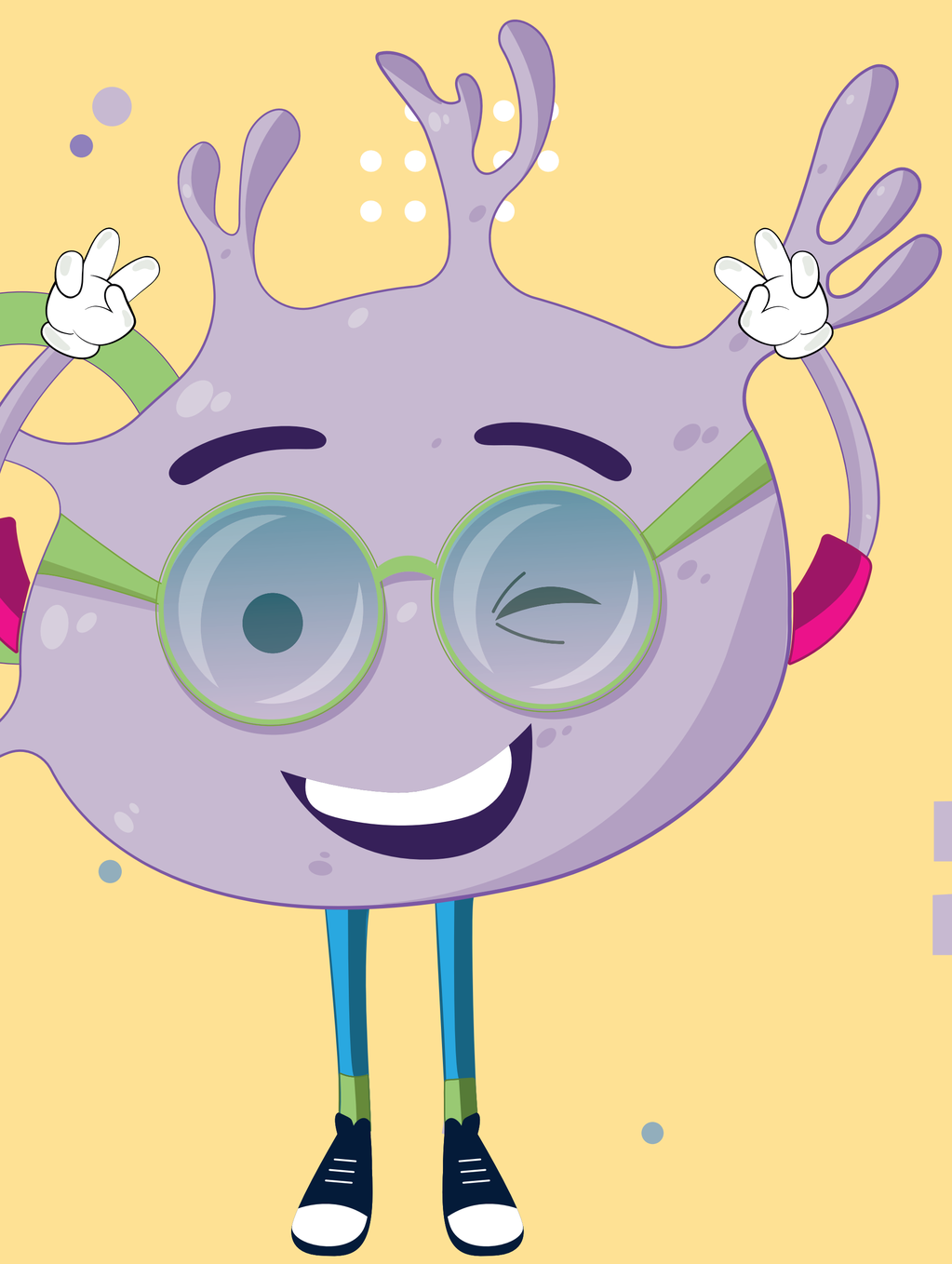
Glia

Plataforma Integral de Atención en Salud Mental

Consume Agua

- **El agua es indispensable para la vida.**

Una óptima hidratación mejora la concentración, la memoria y el estado emocional



Si se trata de cuidar el cerebro,

lo mejor es tomar agua para mejorar nuestro rendimiento cognitivo, debido a que, de acuerdo con un informe realizado por el Instituto de Investigación Agua y Salud (IIAS) se ha demostrado que, con tan sólo perder un 2% de agua en nuestro cuerpo, puede haber pérdida momentánea de memoria y disminución significativa de la atención.

Instituto Departamental de Salud de Nariño

Gobernación de Nariño
¡EN DEFENSA DE LO NUESTRO!

FUNDACIÓN SALUTIA
CENTRO DE ESTUDIOS INNOVACIÓN E INVESTIGACIÓN EN SALUD