



A Minute for Your Health

The benefits of water

September 2021

With the warm and dry fall weather here, now is a good time to think about how much water to drink. The human body is made of 60% water, so adequate hydration (water intake) is important for both health and safety.

How much water should I drink?

Drinking when you are thirsty is one good way to get enough water, but sometimes thirst doesn't appear until after water is already needed. Most people need about **11-15 cups** of water per day, which includes water in foods and other drinks.

Several factors impact water needs, including:

- climate where you live
- season of the year
- air temperature
- what you eat
- activity levels
- overall health

Stay hydrated for safety

Losing 1% of water in the body can make all of these **worse**:

- muscle strength, endurance, and power
- mood
- concentration
- focus and attention
- reaction speed
- short-term memory



Fun Fact: Eating fruits and vegetables can help you stay hydrated.



Dehydration (*not having enough water in the body*) can cause **health** problems like:

- headaches and fatigue
- constipation
- urinary tract infections
- kidney stones
- cramps
- heatstroke

Severe dehydration can lead to death

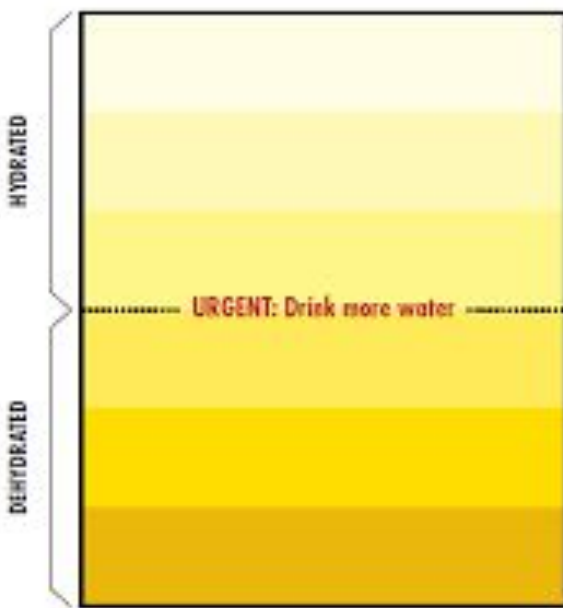
Signs and Causes of Dehydration

How can I tell if I'm dehydrated?

If you are thirsty, you probably already need to drink water. Sometimes thirst signals are mistaken for hunger, so if you feel hungry often, make sure you are drinking enough water. **The best way to tell if you are hydrated is to look at your urine.** It should be light, like lemonade and NOT dark like apple juice*.

Urine Color Chart

Are you hydrated?



What causes dehydration?

- not drinking enough water
- physical exertion in hot weather
- excess alcohol intake
- high caffeine intake
- eating foods high in salt
- some medications
- uncontrolled diabetes



*Vitamins, foods, and medications may affect color of urine

September Exercise: Make a plan to hydrate

- Keep a reusable water bottle with you so you have water when you need it
- Use the [water refill stations](#) around campus to keep your bottle full
- Eat foods high in water content such as fruits and vegetables
- Join the [Water Made This](#) campaign this month to track your water intake
- Be eco-friendly and save money by drinking tap water and avoiding disposable plastic bottles. We have very high quality tap water in the Bay Area!



Scan the QR code with your phone's camera to register for **Water Made This**





Un minuto para su salud

Los beneficios del agua

septiembre 2021

Con el clima cálido y seco del otoño aquí, ahora es un buen momento para pensar en cuánta agua beber. El cuerpo humano está compuesto en un 60% de agua, por lo que una hidratación adecuada (ingesta de agua) es importante tanto para la salud como para la seguridad.

¿Cuánta agua debo beber?

Beber cuando tiene sed es una buena manera de obtener suficiente agua, pero a veces la sed no aparece hasta que ya se necesita agua. La mayoría de las personas necesitan entre **11 y 15** vasos de agua al día, lo que incluye el agua en los alimentos y otras bebidas.

Varios factores impactan las necesidades de agua, que incluyen:

- clima donde vives
- Estación del año
- temperatura del aire
- lo que comes
- niveles de actividad
- salud en general

Mantente hidratado por seguridad

La pérdida del 1% de agua en el cuerpo puede **empeorar** todo esto:

- fuerza muscular, resistencia y potencia
- estado anímico
- concentración
- enfoque y atención
- velocidad de reacción
- memoria de corto plazo



Dato curioso: comer frutas y verduras puede ayudarlo a mantenerse hidratado.



La deshidratación (*no tener suficiente agua en el cuerpo*) puede causar problemas de **salud** como:

- dolores de cabeza y fatiga
- estreñimiento
- infecciones del tracto urinario
- cálculos renales
- obstáculo
- golpe de calor

La deshidratación severa puede provocar la muerte

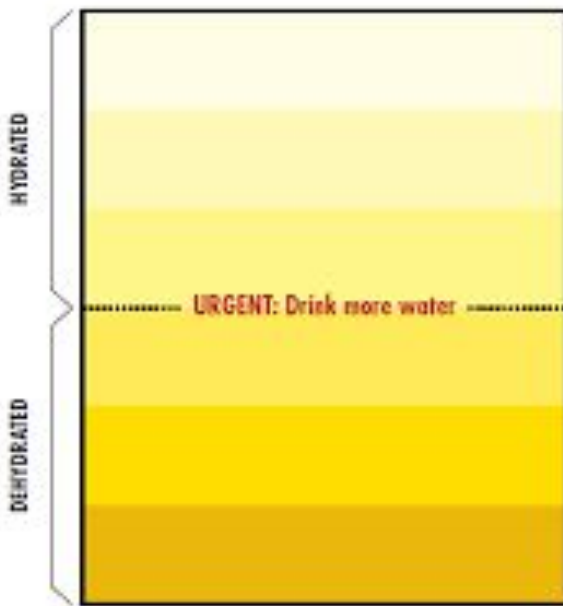
Signos y causas de la deshidratación

¿Cómo puedo saber si estoy deshidratado?

Si tiene sed, probablemente ya necesite beber agua. A veces, las señales de sed se confunden con hambre, por lo que si siente hambre con frecuencia, asegúrese de beber suficiente agua. La mejor manera de saber si está hidratado es mirar su orina. Debe ser liviano, como la limonada y NO oscuro como el jugo de manzana *.

Urine Color Chart

Are you hydrated?



* Las vitaminas, los alimentos y los medicamentos pueden afectar el color de la orina.

¿Qué causa la deshidratación?

- no beber suficiente agua
- esfuerzo físico en climas cálidos
- exceso de ingesta de alcohol
- alto consumo de cafeína
- comer alimentos con alto contenido de sal
- algunos medicamentos
- diabetes incontrolada

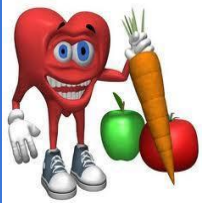


Ejercicio de septiembre: haz un plan para hidratarte

- Lleve consigo una botella de agua reutilizable para tener agua cuando la necesite
- Use las estaciones de llenado de agua alrededor del campus para mantener su botella llena
- Consuma alimentos con alto contenido de agua, como frutas y verduras.
- Únase a la campaña Water Made This este mes para realizar un seguimiento de su consumo de agua
- Sea ecológico y ahorre dinero bebiendo agua del grifo y evitando las botellas de plástico desechables. ¡Tenemos agua del grifo de muy alta calidad en el Área de la Bahía!

Escanee el código QR con la cámara de su teléfono para registrarse en **Water Made This**





健康时刻 水的好处

2021年9月

这里的秋季天气温暖干燥，现在是考虑喝多少水的好时机。人体由 60% 的水组成，因此充足的水分(水摄入量)对健康和安全都很重要。

我应该喝多少水？

口渴时喝水是获得足够水的一种好方法，但有时直到需要水后才会出现口渴。大多数人每天需要大约 11-15 杯水，其中包括食物和其他饮料中的水。

影响用水需求的因素有很多，包括：

- 你住的地方气候
- 一年中的季节
- 气温
- 你吃什么
- 活动水平
- 总体健康

保持水分以确保安全

体内失去 1% 的水分会使所有这些情况变得更糟：

- 肌肉力量、耐力和爆发力
- 情绪
- 专注
- 注意力和注意力
- 反应速度
- 短期记忆



有趣的事实：吃水果和蔬菜可以帮助你保持水分。



脱水(体内水分不足)会导致健康问题，例如：

- 头痛和疲劳
- 便秘
- 尿路感染
- 肾结石
- 抽筋
- 心脏病

严重脱水会导致死亡

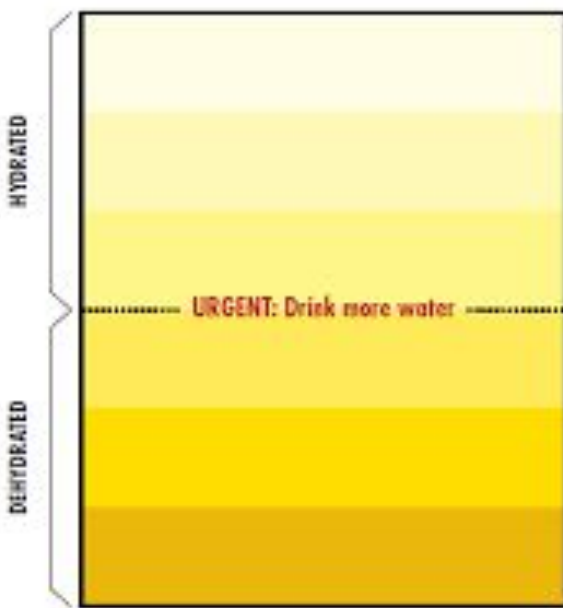
脱水的迹象和原因

如何判断自己是否脱水？

如果你口渴了，你可能已经需要喝水了。有时口渴信号会被误认为是饥饿，因此如果您经常感到饥饿，请确保您喝了足够的水。判断您是否水分充足的最佳方法是查看您的尿液。它应该是清淡的，像柠檬水，而不是像苹果汁一样的深色*。

Urine Color Chart

Are you hydrated?



什么原因导致脱水？

- 没有喝足够的水
- 炎热天气下的体力消耗
- 过量饮酒
- 高咖啡因摄入量
- 吃高盐食物
- 一些药物
- 不受控制的糖尿病



*维生素、食物和药物可能会影响尿液的颜色

九月运动：制定补水计划

- 随身携带一个可重复使用的水瓶，以便在需要时有水
- 使用校园周围的加水站来保持你的瓶子装满
- 多吃含水量高的食物，如水果和蔬菜
- 加入本月的 Water Made This 活动，追踪您的饮水量
- 饮用自来水并避免使用一次性塑料瓶，既环保又省钱。我们在湾区有非常优质的自来水！

使用手机摄像头扫描二维码注册 Water Made This

