

## *A votar bien hidratados*

MG. ROMY ORTEGA MUÑOZ

Docente Carrera de Enfermería  
Universidad Autónoma de Chile Talca

Octubre es un mes importante para los chilenos, llegaron las elecciones, que en esta oportunidad nos permite designar quienes serán los próximos gobernadores, consejeros regionales, alcaldes y concejales. Este sábado 26 y domingo 27 de octubre se esperan temperaturas elevadas en la gran mayoría del país, razón por la cual es muy importante mantenerse hidratado con el fin de sentirse lo mejor posible para ir a efectuar el derecho a voto. Bebe agua regularmente, no esperes a tener sed, puedes llevar una botella con agua

mientras vas a votar, si es posible mantente a la sombra.

El día que elijas para ir a emitir tu sufragio consume frutas y verduras, alimentos con alto contenido de agua, como sandía, pepino y naranjas. Evita bebidas azucaradas o alcohólicas, ya que estas pueden deshidratarte. Opta por agua o infusiones frías, agregando rodajas de limón, menta o pepino a tu agua para darle sabor sin azúcar.

El día que decidas ir a votar prefiere comer ensaladas o platos fríos que incluyan ingredientes frescos y también

muy importante, recuerda siempre usar bloqueador solar antes de salir, reaplicar en caso de sudor abundante, no olvidar llevar gorro o sombrilla para evitar la exposición directa al sol durante la espera para votar. Para que tu jornada de elecciones sea tranquila y sin inconvenientes revisa tu lugar de votación en [www.servel.cl](http://www.servel.cl).

Con todos estos consejos, seguro que te mantendrás bien hidratado durante la jornada de sufragio ¡Cúdate! Y siempre recuerda que la hidratación es clave para tu bienestar.