

En vacaciones aprenda cómo hidratar bien a su hijo - de acuerdo a la edad -

País - Muchos de los pequeños de la casa están disfrutando de su semana de receso; gran parte de ellos salió con su familia a disfrutar del sol, la playa, y en general, de un clima mucho más cálido que implica una estar más pendientes de su hidratación.

Es claro que ante las altas temperaturas aumentan las necesidades fisiológicas del cuerpo y el consumo de bebidas que puedan suplirlas es vital para conservar la salud en este periodo, especialmente para los niños, que requieren la supervisión de sus padres para hidratarlos de manera correcta.

Por esta razón, consultamos con el área de Promoción y Prevención de NUEVA EPS, qué requerimientos tienen los niños – de acuerdo a su edad – para que los papitos sepan las cantidades mínimas que deben garantizar durante los días de vacaciones, desde un enfoque preventivo

- Los niños, y en especial los lactantes, tienen un mayor contenido en agua en relación con su masa corporal que los adultos, por esta razón los valores mínimos serían:
 - **Hasta los tres meses**, entre 750ml y 850ml de líquido al día.
 - **De tres a seis meses**, entre 950ml a 1.100ml de líquido al día.
 - **De seis meses a un año**, entre 1.150 ml y 1.300 ml de líquido al día.

- Los niños presentan una mayor necesidad de líquido en relación con su peso corporal que los adultos, debido a una mayor pérdida de agua causada por la sudoración producto de la actividad física, por tal razón es recomendable
 - **De un año a diez años**, entre 1.5 litros y 2 litros de líquido diarios.

Es importante tener en cuenta que los valores de referencia contemplan todos los alimentos, pues comúnmente se olvida que cada uno de ellos aportan líquido en cierta cantidad. No es necesario medir las cantidades de líquido que necesitan los niños, lo importante es mantenerlos bien hidratados más en épocas de temperaturas altas, porque se corre el riesgo de desarrollar episodios de vómito y diarrea, sino se suplen las necesidades de hidratación.



BREVES

GERENCIA DE COMUNICACIONES Y ASUNTOS CORPORATIVOS



nueva
eps

gente cuidando gente

Cambio de horario de atención en la Oficinas de Atención de NUEVA EPS

País – La Compañía informa que durante la Semana Santa habrá cambios en los horarios las Oficinas de Atención al Afiliado, en las diferentes ciudades del país. El día 17 de abril habrá jornada hasta las 12 del mediodía.

El horario de atención retornará a la normalidad el día lunes 22 de abril en todas las sedes a nivel nacional. En tal sentido, lo invitamos a consultarlos en la página web de la Compañía.

www.nuevaeps.com.co.