



EL DESCANSO y la HIDRATACIÓN facilitan la conducción

Sabías
que...

La hidratación es vital para conducir en verano, ya que mientras conducimos perdemos líquidos y sales minerales que tenemos que ir reponiendo.

- >> Mantente hidratado, **la falta de líquidos** provoca, entre otras cosas, una **reducción de la atención**, dolor de cabeza y cansancio muscular. Bebe agua en abundancia para que la deshidratación no te cause fatiga y somnolencia.
- >> **Interrumpe siempre la conducción cada 2 horas** o cada 200 km. Estas pausas serán de al menos 20-30 minutos. Sin embargo, si te encuentras en condiciones desfavorables (conducción nocturna o niebla, fatiga, etc.) para con mayor frecuencia.
- >> Cuando pares, **toma una bebida refrescante** ya que, además de hidratarte, te ayudará a despejarte y mejorar tus niveles de atención. Una bebida refrescante **será tu mejor combustible**. Y te quita la sed, no los puntos.