



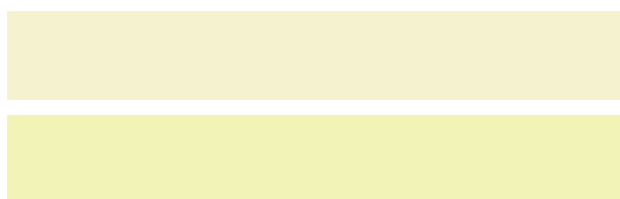
Saúde Naval



Prevenção da Rabdomiólise

A rabdomiólise é o rompimento da fibra muscular após atividade física intensa, que pode comprometer seriamente o funcionamento dos seus rins sem a adequada hidratação.

Verifique, abaixo, em que grau se encontra a sua hidratação, comparando a cor da sua urina.



Parabéns!

Você está bem hidratado.



Atenção!

Você está levemente desidratado. Beba água!



Perigo!

Você está moderadamente desidratado.
Procure atendimento médico e beba mais água.



Perigo extremo!

Você está muito desidratado. Procure
imediatamente o atendimento médico.