

HIDRATACION

Entre el **60 al 70% de nuestro cuerpo está compuesto por agua**, por lo cual es fundamental mantener en forma estable este valor ya que **cumple muchas funciones vitales** como: *regular la temperatura corporal, transportar (nutrientes, oxígeno, sustancias que necesitan eliminarse) mantener la presión arterial, permitir que los riñones funcionen correctamente, mejora la eliminación de sustancias tóxicas, participa en el proceso de digestión y absorción de nutrientes, mantener la estructura de la célula, lubricar (articulaciones, mucosas, saliva).*

Nuestro cuerpo se ve sujeto a pérdidas diarias de líquidos a través de la respiración, orina, materia fecal, metabolismo y transpiración. Además, en ciertas patologías y situaciones como por ejemplo fiebre, diarreas, vómitos, ejercicios físicos, climas húmedos o temperatura ambiente elevada, estas pérdidas son mayores. Por ende **hay que ocuparse de reponer el agua correctamente, de lo contrario el cuerpo nos pasa factura con la deshidratación.**

¿Cuáles son los signos y síntomas de la deshidratación?

Sed: es una manifestación tardía, nos avisa que YA ESTAMOS DESHIDRATADOS EN UN 2%.

Desgano

Sensación de fatiga general

Cefalea

Pérdida del apetito

Sensación de calor excesivo

Aturdimiento

Náusea.

Orina escasa y concentrada color oscuro.



¿Qué ocurre cuando estamos deshidratados?

Cuando estamos deshidratados un 2%, es cuando aparece la sed, ya hay problemas para regular la temperatura corporal y disminuye un 10 a un 20 % el rendimiento.

- Disminuye el flujo de sangre a los músculos
- aumenta la temperatura corporal

- disminuye el filtrado renal, por ende se reduce la producción de orina y con esta la eliminación de desechos.
- aumenta la frecuencia cardíaca
- disminuye la presión arterial
- Disminuye el flujo de sangre en los músculos.
- disminuye la coordinación y otros.

¿Cómo disminuimos el riesgo de deshidratación?

1. Ejercitar a la sombra, para evitar los rayos del sol.
2. Usar protector solar.
3. Llevar poca ropa, holgada, de color claro, usar gorro al exponerse al sol (si se entrena a la sombra hay que evitar usarlo).
4. No entrenar si se tuvo fiebre el día anterior.
5. Si se compite en un lugar con condiciones climáticas adversas, es necesario aclimatarse.



¿Cómo hidratarnos?

1) Beber agua durante todo el día, 2,5 a 3 litros aproximadamente. Esto depende según peso corporal y sexo, así como también si hay situaciones de mayor pérdida.

2) La hidratación debe ser de forma segura, es decir: agua potable y con el uso de recipientes individuales “**no bidón**”. De esta forma, evitamos el contagio de gérmenes que producen muchas veces enfermedades graves como neumonías, gripe, faringitis y diarreas.

Por otro lado al usar botellas individuales nos aseguramos de mantener una correcta hidratación, ya que conserva mejor la temperatura, es más fácil de tomar, y lo hacemos en forma más ágil.

DEBEN LLEVAR BOTELLAS GRANDES INDIVIDUALES CON NOMBRE O ALGO QUE IDENTIFIQUE PONERLAS A LA SOMBRA O EN HELADERAS.

ENTRENAMIENTOS Y COMPETENCIAS	
ANTES	<ul style="list-style-type: none"> • No juegues o entrenes sin haber comido. • 2 horas antes: desayuno o merienda. • 3 a 4 hs antes: almuerzo. • Si no tuviste tiempo, media hora antes comer 1 fruta. • Bebe medio litro de agua 1 hora antes.
DURANTE	<ul style="list-style-type: none"> • Hidrátate con agua cada 15 o 20 minutos. A los 30 minutos de ejercicio intenso o los días de mucho calor y/o humedad alternar bebidas deportivas con agua. • Entretiempo (ideal bebidas deportivas para tb incorporar minerales y azucares). • Depende la intensidad del entrenamiento tb durante se pueden consumir algunas frutas, ejemplos gajos de naranja, pedazos de banana MAS agua.
DESPUÉS	<ul style="list-style-type: none"> • Abundante agua y tb se puede alternar con bebidas deportivas (gatorade, etc) • Recuperar el 150 por ciento del peso perdido. • Colación de fruta o yogurt o barrita, etc



Dra. Inés Benetti