

# La Hidratación

Diego Toquero Velasco  
Diplomado en Enfermería de Empresa

El rendimiento de las capacidades físicas y mentales durante la práctica deportiva o la competición, está mermado bajo condiciones de deshidratación. La pérdida de peso se debe a la pérdida de agua (sudor y respiración) y cuando ésta es importante, afecta de manera decisiva a los sistemas nervioso, cardiovascular, termorregulador, endocrino y/o metabólico, pudiendo provocar incluso la muerte. La capacidad intelectual va disminuyendo a medida que el cuerpo va perdiendo líquidos, de forma progresiva y son muchas las funciones cognitivas que se ven debilitadas, de hecho, una mínima deshidratación ya puede tener consecuencias en el rendimiento mental, con pérdidas del 1 por ciento aumentan los tiempos de reacción y disminuye la memoria, según informaron desde el Observatorio de Hidratación y Salud.

La relación entre hidratación y rendimiento es especialmente importante para todas aquellas personas que tienen un esfuerzo intenso, como es el caso de los deportistas. Recordaros que es importante beber entre 2 y 3 litros de líquido al día, incluyendo diversidad de bebidas. Además de agua, las infusiones, los refrescos, los zumos, los lácteos y los caldos ayudan a que los deportistas estén bien hidratados. Vamos que en general cualquier bebida ¡¡¡¡¡¡¡¡no alcohólica!!!!!!! es buena para mantener el organismo bajo unas condiciones de hidratación adecuadas.

Para eludir los efectos negativos de la deshidratación así como la disminución del rendimiento, el deportista deberá beber suficiente cantidad de líquido antes, durante y después de la competición o la práctica de ejercicio. Idealmente, la bebida será una solución compuesta de agua, electrolitos y carbohidratos (una buena receta casera es mezclar agua y zumo en una proporción de 50/50) en cantidad adecuada para garantizar, por un lado, un óptimo rendimiento durante la competición o el entreno y, por otro, reponer eficaz y completamente las pérdidas hídricas, electrolíticas y energéticas. La composición y el volumen de la bebida tendrán en cuenta los factores extrínsecos (temperatura, humedad, altitud, viento, etc.) que rodean la competición, los factores intrínsecos del atleta (nivel de deshidratación, problemas gastrointestinales, tipo de competición), las propias características de la bebida (sabor, temperatura, composición) y a las particularidades del ejercicio que practique (aire libre, espacio cerrado, grado de humedad, duración, intensidad, etc.).

En términos generales, los atletas no suelen beber, durante la práctica deportiva y menos durante el entrenamiento, el volumen necesario para reemplazar la pérdida de fluidos y electrolitos, lo que hace necesario establecer pautas para que lo hagan.

Durante la práctica deportiva intensa se suelen producir cambios agudos en la masa corporal, lo que viene provocado, principalmente, por la pérdida de agua en forma de sudor y respiración. Esto puede alterar el equilibrio del organismo y dar lugar a alteraciones significativas en las funciones corporales, sistemas nervioso,

cardiovascular, termorregulador, metabólico, endocrino o excretor. Todo ello puede mermar las capacidades físicas y psíquicas durante el ejercicio. Una deshidratación que ocasione una pérdida del 2 % del peso corporal, reduce el rendimiento aerobio, se producen pérdidas momentáneas de memoria, disminuye la atención, las respuestas reflejas, la coordinación psicomotriz, la voluntad y pensamiento, y la coordinación visual y motora. Con más del 3 por ciento pueden aparecer fuertes dolores de cabeza, alteración en la destreza, y desorientación; y con más del 6 por ciento es frecuente que se produzcan delirios o alucinaciones.. Cuando la deshidratación alcanza niveles del 7-10 % de pérdida de peso corporal, se puede provocar la muerte del sujeto. Algunas recomendaciones para estar bien hidratado en las situaciones ya sea de entrenamiento o competición son no esperar a tener sed, pues esta sensación aparece cuando ya existe una cierta deshidratación; El agua de los puntos de avituallamiento está por algo.....!!!!!!!!!!!!!!

Para evitar o minimizar los efectos de la deshidratación y favorecer todos los mecanismos implicados en el equilibrio, el deportista deberá ingerir fluidos:

- a) antes de la competición, para afrontar la competición en un estado de buena hidratación
- b) durante la competición, para mantener el volumen sanguíneo y los sistemas cardiovascular y termorregulador
- c) después de la competición, para asegurar una correcta reposición de los fluidos perdidos durante el ejercicio y que no han podido ser reestablecidos. Todo esto asegura una rápida, eficaz y completa recuperación hídrica, electrolítica y energética a la vez que acelera el proceso de recuperación para el día siguiente. Para ello se hace necesaria también la administración de carbohidratos inmediatamente tras la finalización del esfuerzo físico que provoque un aumento de glucemia e insulinemia que garantice tanto el restablecimiento del glucógeno muscular (reserva de energía) como hepático