

## Hidratación durante ejercicio

¿Sabías que el 60% del cuerpo humano esta compuesto de agua? Y su papel en nuestro organismo es tan importante como su gran contenido, ya que esta involucrada en:

- Transporte de glucosa, oxígeno y grasas para trabajar en el músculo y deshecha productos metabólicos como dióxido de carbono y ácido láctico.
- Durante el ejercicio, el agua absorbe el calor de tus músculos, lo elimina a través del sudor y mantiene la temperatura corporal.
- Ayuda a la digestión por su contenido en saliva y secreciones gástricas.
- Lubrica articulaciones alrededor del cuerpo y protege órganos y tejidos.

La recomendación de líquido varía mucho de persona a persona ya que la sudoración depende del sexo, peso, nivel de actividad física, condiciones climáticas en donde vive, ropa que se utiliza y la condición física que se tiene para realizar determinado ejercicio. Sin embargo, aquí te presentamos algunas recomendaciones para que tomes en cuenta y sobretodo para que veas la importancia de una correcta hidratación.

Durante el día a día, la manera más fácil de determinar que tan bien te estas hidratando es por medio del color de tu orina. Si es muy oscura, esta concentrada de desechos y necesitas consumir más líquidos.

### **Deshidratación durante ejercicio**

Cuando se presenta fatiga en ejercicios de larga duración puede ser debido a deshidratación. Con deshidratación del 2% del peso corporal ya se puede observar una disminución el rendimiento físico y pérdidas del 5% del peso corporal puede disminuir la capacidad física hasta 30%.

La deshidratación también tiene riesgos sobre la salud aumentando el riesgo de calambres, golpe de calor y hasta ataques al corazón.

### **Antes**

Objetivo: Comenzar la actividad física en balance de líquidos y prevenir deshidratación durante la sesión de ejercicio.

Tomar 5-7 mililitros por kg de peso por lo menos 4 horas antes del ejercicio. (ej: un atleta de 68 kg deberá consumir 300-450 ml)

Se recomienda consumir bebidas con sodio o aumentar el consumo de sodio para retener líquido y esimular la sed.

### **Durante**

Objetivo: Prevenir deshidratación mayor a 2% del peso corporal en forma de agua.

Se recomienda tomar bebidas con aproximadamente 110-170 mg de sodio; 20-50 mg de potasio y 12-24 g de carbohidrato por cada 240 ml de líquido para recuperar las perdidas por sudoración y energía. Esto aporta entre 50-95 kcal por los azúcares (glucosa), sin embargo en ejercicios mayores a 1 hora, se recomienda un consumo mayor de carbohidratos (120-240 kcal en forma de cabohidrato) por hora junto con agua.

### **Después**

Objetivo: Recuperar cualquier déficit de fluidos y electrolitos.

Tomar 50% más líquidos de los que perdiste en el sudor durante las siguientes 6 horas, va a favorecer una recuperación completa y rápida. Si el tiempo de ejercicio y la deshidratación fue considerable, se recomienda tomar líquidos frecuentemente por las próximas 24-48 horas.

No se recomienda rehidratarte con agua simple, sino con una bebida que tenga sodio para que la absorción sea más rápida, también se recomienda que contenga potasio y carbohidratos (glucosa).

### **Alcohol**

Si estas considerando ir a un bar a festejar después de un entrenamiento o competencia, toma en cuenta los siguientes puntos:

- El alcohol tiene un efecto diurético por lo que entre más tomes, más líquido pierdes.
- Tomar en la noche normalmente va a acompañado de desveladas, lo que afecta el entrenamiento del día siguiente.
- El alcohol es depresivo, disminuye tu coordinación, balance y agilidad.
- El alcohol se absorbe directamente del estómago al torrente sanguíneo y después de una larga sesión de ejercicio, tomar alcohol con estómago vacío favorece que se te suba más rápido.
- Si vas a tomar, toma moderadamente. La definición de tomar con moderación es dos bebidas al día para hombres y una para mujeres. También se recomienda tomar un vaso de agua por cada bebida alcohólica que consumas.