



HIDRATACIÓN, SALUD Y RENDIMIENTO.

Nuestro organismo está formado por un 50-60% de agua, que cumple muchas funciones importantes, entre ellas, regular la temperatura corporal. A diario, realizamos movimientos corporales que implican un gasto de energía (actividad física), algunas veces lo hacemos de forma estructurada y organizada mejorando alguna de nuestras capacidades físicas (ejercicio físico) y otras, a modo de juego o competición, siguiendo sus normas y entrenamientos (deporte).

Durante la práctica deportiva, el cuerpo produce calor que elimina por varios mecanismos, pero el principal es el sudor; La producción de calor, y por lo tanto, las necesidades de agua en nuestro organismo, se ve afectada por factores climatológicos, como la humedad, temperatura, viento, y la duración e intensidad del ejercicio.

Beber suficiente líquido antes, durante y después del ejercicio, nos permite reponer las pérdidas de agua y evitar la aparición de problemas propios de la deshidratación como la sed intensa, mareos, fatiga, dolor de cabeza o calambres musculares. Cuando el cuerpo no está bien hidratado, sus consecuencias producirían una reducción del rendimiento físico y mental del deportista.

¿CÓMO SABER SI ESTAMOS BIEN HIDRATADOS?

Os mostramos algunas prácticas que pueden ayudarnos:

- La sed como guía: no olvidemos prestar atención a nuestra sed, es la forma que tiene nuestro cuerpo de indicarnos que necesitamos más líquido.
- Comprobar el color de la orina: amarillo pálido es signo de estar bien hidratado, mientras un amarillo oscuro nos acerca a la deshidratación.
- Cuando practicamos un deporte de forma regular o profesional, podemos comparar nuestro peso antes y después del entreno: esta opción es más exacta y consiste en pesarse sin ropa y tras haber orinado, antes y justo después de la práctica deportiva. En caso de que exista una pérdida de peso mayor a un 2% del peso total, necesitaríamos beber más.

La cantidad de líquido que necesita una persona depende de las necesidades individuales de cada persona (niños, adolescentes o adultos), de su tasa de sudoración, las condiciones atmosféricas y de las características y frecuencia del deporte que practica. Por ejemplo, necesitaremos mayor ingesta de líquido si practicamos ciclismo al aire libre, un día soleado a 30°C y 80% de humedad, que el mismo deporte un día nublado, a 15°C y en ambiente seco. También, veremos aumentadas nuestras necesidades de agua si practicamos fútbol que, si practicamos natación, ya que el primero implica mayor equipación (ropa deportiva) que el segundo.

Si mantener una ingesta adecuada de fluidos es importante para nuestra salud y rendimiento, también lo es no excederse en la ingesta de líquidos. Beber demasiada agua reduce los niveles de sodio en sangre, lo que podría provocar hinchazón de manos y pies, vómitos, náuseas, y en casos graves, incluso fallo cardíaco.



QUÉ, CUÁNDO, CÓMO.

Como norma general, elegiremos agua como opción principal (en las comidas y entre horas, no obstante, la ingesta de líquidos puede completarse con leche, infusiones, té, café, sopas, caldos, o alimentos con elevado contenido en agua como frutas, verduras o yogures, que también son una excelente opción hidratante.

Durante el ejercicio, elegiremos agua o bebida para deportistas dependiendo de la intensidad y duración del ejercicio. Las bebidas para deportistas, también llamadas isotónicas, nos aportan energía en forma de azúcares, claves para músculos y cerebro así como electrolitos (minerales) para reponer las pérdidas producidas por la actividad física.

En el caso de niños y adolescentes muy activos, es recomendable ofrecer líquidos regularmente, alternando el agua con formatos apetecibles, como las isotónicas, ya que animan a beber con continuidad y reducen las pérdidas de orina.

BEBIDAS PARA DEPORTISTAS

También conocidas como bebidas isotónicas, son preparados que favorecen la hidratación y reposición de electrolitos en el organismo ante pérdidas importantes, ya que contienen una cantidad de agua, azúcares y minerales adecuada para este fin. El equilibrio entre las sustancias que contiene, hace que se absorban rápidamente en el intestino y pasan a sangre donde podrán ser utilizados, sin crear sensación de pesadez o pérdidas excesivas por la orina

Aunque el agua es la bebida de elección en términos generales, la ingesta de bebidas isotónicas mejora el rendimiento deportivo en las siguientes situaciones:

- Sesiones de ejercicio constante (de más de 90 minutos) a baja intensidad (60-80% del máximo). Ejemplo: ciclismo o correr.
- Períodos prolongados (más de 60 minutos) de ejercicios de alta intensidad intermitente (80-100% del máximo). Ejemplo: deportes de equipo, entrenamiento de intervalos.
- Ejercicios de alta intensidad (80-100% del máximo) durante 60 minutos o más. Ejemplo: sprint de triathlon, crossfit.
- Cualquier atleta que tenga elevadas pérdidas por sudor.

Además, tendrán una mayor utilidad y eficacia en los siguientes casos:

- Práctica de ejercicio con elevada temperatura y/o humedad.
- Utilización de equipamiento deportivo pesado (ejemplo: hockey)
- En caso de sudor muy salado, pudiendo dejar incluso residuo blanco en piel y/o ropa.

BEBIDAS A EVITAR

En todos los deportes y en la práctica de actividad física, pero muy especialmente durante el ejercicio físico intenso, deben evitarse los refrescos con y sin gas, zumos y



néctares comerciales (con o sin leche) y bebidas energéticas. Este tipo de bebidas tienen un elevado contenido en azúcares e impiden alcanzar una hidratación suficiente, además de poder ocasionar trastornos digestivos.

Las bebidas isotónicas tienen unas características comunes en cuanto a su composición base: 4-8g de azúcares de fácil absorción (glucosa, fructosa, sucrosa, maltodextrinas) y 20-60 mg de sodio por cada 100 mL de agua. Cualquier bebida que no cumpla con estas condiciones, no puede ser considerada isotónica ni apta para deportistas, ya que, no solo no genera una mejora del rendimiento, sino que puede producir alteraciones digestivas no deseadas.

ADULTOS (RENDIMIENTO ÓPTIMO EN CONDICIONES ESTÁNDAR)

Ejercicio	Cantidad
4 horas antes	Alrededor de 5-10 mL por Kg de peso corporal
2 horas antes	Alrededor de 3-5 mL por Kg de peso corporal en caso de no haber orinado o habiendo orinado un volumen pequeño de orina oscura
Durante	Beber líquido a temperatura ambiente durante toda la actividad, evitar tragar demasiado rápido, sorbos pequeños.
Inmediatamente después	Si ha bebido suficiente el resto del día, continuar bebiendo en función de la sed. En caso contrario, beber 1-1.5L por Kg de peso perdido. Tanto agua como otros líquidos o alimentos con alto contenido acuoso (mencionados anteriormente).

NIÑOS Y ADOLESCENTES

Ejercicio	Cantidad y tipo	Ejemplo
Durante la actividad física en condiciones estándar (hasta 45 minutos)	Beber agua a demanda	Fútbol, básquet, natación, patinaje, aeróbic...
Durante actividad física prolongada (más de 45 minutos) con elevada temperatura	Cada 20 minutos aportar agua o bebida deportiva: 150 mL → niños de 40 Kg aprox. 250 mL → niños de 60 Kg aprox.	Ciclismo, atletismo, triatlón, hockey...
Después de la actividad física	Valorar el color de la orina y continuar bebiendo en función de dicho resultado. Preferiblemente agua u alimentos que la contengan (frutas, verduras, yogures, leche, etc.).	