**La importancia de la hidratación durante el ejercicio**

Sabemos de antemano que la hidratación es muy importante para el adecuado funcionamiento de nuestro cuerpo. Pero, además, durante la práctica del ejercicio mantenerse bien hidratado cobra aún mayor relevancia debido a la gran cantidad de agua que perdemos en forma de sudor. Lograr sostener una buena hidratación no solo tiene que ver con nuestro rendimiento, sino con la obtención de todos los beneficios del ejercicio sin consecuencias indeseables; por lo tanto, es importante conocer aquellos factores que influyen en lograr una óptima hidratación.

**¿Sabías qué el 60% de nuestro cuerpo como adultos está compuesto de agua?**

El porcentaje varía de acuerdo a la etapa de vida en que nos encontramos.

El papel del agua en nuestro organismo es tan importante como su gran contenido, ya que el agua está involucrada en diversos e importantes procesos de nuestro metabolismo:

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

**Recomendaciones para una buena hidratación:**

La cantidad de agua que necesita una persona varía mucho ya que la sudoración, por ejemplo, depende de muchos factores: del género, peso, nivel de actividad física, así como de las condiciones climáticas del lugar donde vive, ropa que utiliza y la condición física que se tiene para realizar determinada actividad. He aquí algunas recomendaciones generales para que tomes en cuenta y, sobretodo, para que veas la importancia de una correcta hidratación.

**1.- Una óptima hidratación diaria:** Consume agua simple durante el día. La manera más fácil de determinar si estás bien o mal hidratando es por medio del color de tu orina. Si la orina es clara, casi transparente, estás bien hidratado. Por el contrario, si es muy oscura indica que está concentrada por deshechos y necesitas consumir más líquidos.

**2.- Hidratación antes de hacer ejercicio:**

***Objetivo:*** Comenzar la actividad física en balance adecuado de líquidos y prevenir la deshidratación durante el entrenamiento.

***Recomendación:*** Tomar de 5-7 mililitros por kg de peso por lo menos 4 horas antes del ejercicio. Ejemplo: un atleta de 68 kg de peso deberá consumir de 300-450 ml (un vaso común tiene 250 ml). Se recomienda consumir bebidas con sodio o aumentar el consumo de sodio para retener líquidos y estimular la sed.

**3.- Hidratación durante el ejercicio:** Cuando se presenta fatiga en ejercicios de larga duración puede ser debido a la deshidratación. Con deshidratación del 2% del peso corporal se observa una disminución del rendimiento físico, mientras que con pérdidas del 5% del peso corporal puede disminuir la capacidad física hasta en un 30%. La deshidratación también presenta riesgos a la salud aumentando la posibilidad de calambres, golpe de calor e incluso ataques al corazón.

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

***Recomendación:*** Tomar bebidas con aproximadamente 110-170 mg de sodio; 20-50 mg de potasio y 12-24 g de carbohidratos 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 carbohidratos) por hora junto con agua.

**4.- Hidratación después de hacer ejercicio**

***Objetivo:*** Recuperar cualquier déficit de fluidos y electrolitos.

***Recomendación:*** Tomar 50% más de líquidos de los que perdiste en el sudor durante las siguientes 6 horas, esto va a favorecer una recuperación completa y rápida. Si el tiempo de ejercicio y la deshidratación fue considerable, se recomienda tomar líquidos frecuentemente durante las próximas 24 a 48 horas. No se aconsejable rehidratarte sólo con agua simple sino más bien con una bebida que contenga sodio para que la absorción sea más rápida, también es recomendable que contenga potasio y carbohidratos (glucosa).

**Sobre las bebidas alcohólicas**

Si estas considerando ir a un bar a festejar después de un entrenamiento o competencia (o en cualquier otro momento), por favor, toma en cuenta los siguientes puntos:

* El alcohol tiene un efecto diurético por lo que entre más tomes, más líquido pierdes y más te deshidratas.
* Tomar en la noche normalmente va 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, por lo que, después de una larga sesión de ejercicio tomar alcohol con el estómago vacío provocará que tu organismo lo absorba tan rápido que “se te va subir” super rápido.
* Si vas a tomar bebidas alcohólicas hazlo de manera moderada. La definición de *“tomar con moderación”* equivale a: 2 bebidas al día para hombres y una para mujeres. También se recomienda tomar un vaso de agua por cada bebida alcohólica que consumas.

Independientemente de que sea un atleta serio o simplemente haga ejercicio para divertirse, es importante mantenerse hidratado. Una buena hidratación significa obtener la cantidad correcta de agua antes, durante y después del ejercicio. El agua regula la temperatura del cuerpo y lubrica las articulaciones. Además, ayuda a transportar nutrientes para darle energía y mantenerlo saludable. Si no está hidratado, su cuerpo no puede funcionar al máximo nivel. Puede sentirse cansado y tener calambres musculares, mareos u otros síntomas graves.

**El camino hacia una mejor salud**

Una manera simple de asegurarse de que se mantiene hidratado adecuadamente es analizar su orina. Si su orina generalmente es incolora o de color amarillo claro, lo más probable es que esté bien hidratado. La orina de color amarillo oscuro o ámbar puede ser un signo de deshidratación.

¿Qué cantidad de agua debo beber mientras hago ejercicio?

No hay reglas exactas respecto de la cantidad de agua que se debe beber durante el ejercicio, porque cada persona es diferente. Debe tener en cuenta factores que incluyen su nivel de sudoración, el calor y la humedad en su entorno, y durante cuánto tiempo y con qué intensidad hace ejercicio.

El Consejo Americano del Ejercicio (*American Council on Exercise*) ha sugerido las siguientes pautas básicas para beber agua antes, durante y después del ejercicio:

* Beba de 17 a 20 onzas de agua 2 a 3 horas antes de comenzar a hacer ejercicio.
* Beba 8 onzas de agua 20 a 30 minutos antes de comenzar a hacer ejercicio o durante el calentamiento.
* Beba de 7 a 10 onzas de agua cada 10 a 20 minutos durante el ejercicio.
* Beba 8 onzas de agua durante los 30 minutos posteriores a hacer ejercicio.

A veces los atletas quieren medir la cantidad de líquido que pierden durante el ejercicio para obtener una medida más específica de la cantidad de agua que beben (16 a 24 onzas de agua por cada libra de peso corporal perdido).

¿Qué pasa con las bebidas deportivas?

Para la mayoría de las personas, el agua es lo único que se necesita para mantenerse hidratado. Sin embargo, si va a hacer ejercicio de alta intensidad durante más de una hora, puede ser útil beber una bebida deportiva. Las calorías, el potasio y otros nutrientes en las bebidas deportivas pueden proporcionar energía y electrolitos para ayudarlo a desempeñarse durante un mayor período de tiempo.

Elija una bebida deportiva sabiamente. A menudo tienen un alto contenido de calorías por el [**azúcar agregado**](https://es.familydoctor.org/azucar-anadida-lo-que-usted-necesita-saber/) y pueden contener altos niveles de sodio. Además, verifique el tamaño de la porción. Una botella puede contener varias porciones. Si bebe la botella completa, es posible que deba duplicar o triplicar las cantidades indicadas en la [**etiqueta de información nutricional**](https://es.familydoctor.org/nutricion-como-leer-un-rotulo-de-informacion-nutricional/). Algunas bebidas deportivas contienen cafeína. Si consume una bebida deportiva que contiene cafeína, tenga cuidado de no agregar demasiada cafeína a su dieta. La cafeína puede causar un efecto diurético en el cuerpo. Esto significa que es posible que deba orinar con más frecuencia.

Aspectos a tener en cuenta

La deshidratación ocurre cuando pierde más líquido del que consume. Cuando el cuerpo no tiene suficiente agua, no puede funcionar correctamente. La deshidratación puede variar de leve a grave. Los síntomas de la deshidratación pueden incluir los siguientes:

* Mareos o sensación de mareo.
* Náuseas o vómitos.
* Calambres musculares.
* Sequedad en la boca.
* Falta de sudoración.
* Ritmo cardíaco fuerte y acelerado.

Los síntomas de la deshidratación severa pueden incluir confusión mental, debilidad y pérdida de conciencia. Debe recibir atención médica de emergencia de inmediato si presenta alguno de estos síntomas.

¿Qué es la enfermedad por calor?

La enfermedad por calor puede producirse cuando su cuerpo está deshidratado y no puede enfriarse de manera efectiva durante el ejercicio en climas cálidos o húmedos. La enfermedad por calor consiste en 3 etapas:

1. Calambres por calor
2. Agotamiento por calor
3. Golpe de calor

Los síntomas de calambres por calor incluyen espasmos musculares dolorosos en las piernas, el estómago, los brazos o la espalda. Los síntomas del agotamiento por calor son más graves. Pueden incluir sensación de debilidad o desmayo, náuseas, dolor de cabeza, ritmo cardíaco acelerado y presión arterial baja.

La enfermedad más grave relacionada con el calor es el golpe de calor. Los síntomas pueden incluir temperatura corporal alta (más de 104 ° F), ritmo cardíaco acelerado, piel enrojecida, respiración acelerada y posiblemente incluso delirio, pérdida de conciencia o convulsiones. Debe recibir atención médica de emergencia de inmediato si experimenta alguno de los síntomas del golpe de calor. El golpe de calor no tratado puede conducir a la muerte.

¿Qué cantidad de agua es demasiada?

Eso depende de su cuerpo y del tipo de actividad que esté haciendo. Hable con su médico de familia si tiene preguntas sobre la cantidad adecuada de agua que debe beber mientras hace ejercicio.

¿Cuándo consultar con un médico?

Debe consultar con un médico de inmediato si tiene síntomas de deshidratación, agotamiento por calor o golpe de calor. También debe consultar con un médico si tiene síntomas de una afección poco frecuente llamada hiponatremia. Estos síntomas incluyen confusión, dolor de cabeza, vómitos e hinchazón de manos y pies.

Preguntas para hacerle a su médico

* ¿Cuánta agua debo beber a diario?
* ¿Cuánta agua más debo beber cuando hago ejercicio?
* ¿Cuál es la mejor manera para mí de prevenir la deshidratación?
* ¿Tengo más riesgo de deshidratarme?
* ¿La altitud afecta la hidratación?

Recursos

[**Institutos Nacionales de la Salud, MedlinePlus: Deshidratación**](https://medlineplus.gov/spanish/dehydration.html)