

1. Hidratación.

- ✓ El sistema termorregulador sirve para regular la temperatura corporal y mantenerla entre los 36 °C y 37.5 °C. La temperatura se regula por 4 mecanismos: radiación, convección, conducción y evaporación.
- ✓ El sudor regula la temperatura liberando el calor proveniente de la sangre. Está compuesto por 99% de agua y 1% de electrolitos.
- ✓ Por medio de la sudoración y orina se pierde agua y electrolitos.
- ✓ La deshidratación puede afectar la salud y el rendimiento físico.



3. ¿Cómo saber el estado de hidratación?

- ✓ Cuando una persona tiene una correcta hidratación está: activa, alerta, bebe agua normalmente sin tener sed, en caso de llorar, le salen lágrimas y orina normalmente.
- ✓ Mediante la coloración de la orina se puede saber el estado de hidratación. Una coloración muy oscura de la orina indica que la persona se encuentra en un estado de deshidratación.



SESIÓN 3: “HIDRÁTATE”

2. Consecuencias de la deficiencia de agua.

El consumo inadecuado de agua en el ejercicio o actividad física afecta la regulación de la temperatura, la función cardiovascular y el metabolismo muscular.

Con una pérdida hídrica del:

- ✓ 1% del peso corporal la persona puede tener dolor intenso de cabeza, náuseas, irritabilidad y sudoración excesiva.
- ✓ 2% del peso corporal la persona puede tener sed, disminución en el rendimiento deportivo, atención y memoria.
- ✓ 3% del peso corporal se pueden presentar contracturas y calambres.
- ✓ 4% del peso corporal puede causar una disminución de la fuerza muscular.
- ✓ 5% del peso corporal provoca agotamiento, falta de sudoración y aumento del riesgo de lesiones en el músculo y los tendones.
- ✓ 6% del peso corporal puede provocar golpe de calor que lleva a la muerte.



4. Hidratación en el ejercicio.

- ✓ Para evitar la deshidratación, se debe asegurar la ingesta correcta de agua antes, durante y después de realizar ejercicio.
- ✓ Antes del ejercicio se recomienda ingerir entre 500 ml a 750 ml, durante el ejercicio se recomienda consumir de 150 ml a 300 ml cada 20 minutos y después se recomienda ingerir de 500 ml a 750 ml de agua, pero esto depende de las pérdidas hídricas que se hayan tenido por el tipo de actividad o las condiciones climatológicas.



5. Recomendaciones para mantenerse hidratado en el ejercicio.

- ✓ Es necesario reponer los electrolitos que se pierden debido a la intensa sudoración, de manera que se recomienda la ingesta de bebidas hidratantes ya que tienen electrolitos e hidratos de carbono para compensar la pérdida de estos.

