

La hidratación

Todo ejercicio lleva consigo una pérdida de líquido que el deportista debe saber tratar. Por ello hay que mantener una hidratación correcta para reponer los líquidos y mejorar la recuperación. Una mala hidratación puede producir tirones, calambres y lesiones en órganos internos, como el riñón, el hígado o el cerebro.

Cuidar la hidratación durante la práctica de cualquier deporte es fundamental, ya que no sólo es importante para reponer el líquido perdido, sino también para mejorar la recuperación. El agua y los electrolitos son indispensables para la termorregulación y el intercambio de iones, al ser imprescindibles para la formación y conducción del estímulo nervioso y la consiguiente contracción muscular, así como para el control enzimático de las reacciones celulares.

Los efectos negativos causados por una reducción de la masa plasmática sobre el organismo al practicar deporte son diversos. La pérdida de líquidos provoca el aumento proporcional de la concentración de glóbulos rojos y, por tanto, un incremento de la viscosidad hemática. A esto le seguirá una reducción del flujo de sangre al músculo, con todas las desventajas que ello conlleva, y el aumento de la frecuencia cardíaca -hasta 30 latidos por minuto-, acompañado de una reducción del flujo pulsátil.

Teniendo en cuenta que la deshidratación se mide en función de la pérdida de peso corporal, según el porcentaje de peso perdido, se presentarán distintas sintomatologías que pueden ir desde calambres o tirones, cuando se pierde entre un 1 y un 2 por ciento del peso corporal total, hasta lesiones en los órganos internos, si se pierde entre un 6 y un 10 por ciento del peso corporal total.

El ejercicio retrasa la sensación de sed, de tal forma que cuando se siente sed es porque se ha producido una pérdida importante de agua y electrolitos, y ha aparecido la fatiga. Por ello resulta fundamental hidratarse antes de tener sed.

Para hablar de una hidratación correcta durante la práctica de ejercicio físico hay que tener en cuenta que si es intenso hay que beber 3,5 litros para 70 kg de peso. Beber antes, durante y después del entrenamiento; incrementar la hidratación en función del calor del ambiente; hacer un consumo de agua periódico para que la deshidratación nunca sobrepase el 1-2 por ciento de la pérdida de peso corporal, y controlar que los líquidos estén fríos, a una temperatura que oscile entre los 4 y los 10 grados centígrados.

Consecuencias de la falta de líquido.

Perdida de peso corporal (%) / Efectos en el cuerpo humano

1-2% · Disminución de un 20% del rendimiento. Alteración del mecanismo de disipación del calor. Aparición de la sensación de fatiga.

2-5% · Calambres, mareos, fatiga y cansancio. Aumento de la frecuencia cardíaca. Aumento de la temperatura corporal.

6-10% · Dolor de cabeza, hormigueos. Falta de aliento. Signos de afectación del cerebro, el hígado y los riñones.

11-20% · Golpe de calor.

Más de 15% · No lo soporta el organismo.

La hidratación depende de las condiciones en las que se practique el ejercicio. Por ello no será igual la hidratación de un atleta que corra en Marruecos a 40 grados, que la de un montañero que asciende al Everest. En cualquier caso, hay que evitar la falta de hidratación.

Para conseguirlo, los deportistas han de seguir unas pautas: Dos horas antes de empezar la actividad física se deben tomar dos vasos de agua o 500 ml de líquido. Además, durante el ejercicio, el objetivo debe ser ingerir por lo menos de 120 a 140 ml de líquido cada 15-20 minutos, según el nivel de sudoración y la tolerancia. Al finalizar la actividad se debe ingerir por lo menos un litro de líquido por cada kilogramo de peso perdido. Una vez concluido el ejercicio y teniendo en cuenta que 100 gr perdidos de peso equivalen a 100 ml de sudor perdido, la ingesta debe ser como mínimo del 50 por ciento de la pérdida, por lo que se recomienda pesarse antes y después del ejercicio.

Para hidratarse hay que saber seleccionar la solución más adecuada. Hay tres tipos de bebidas rehidratantes: En primer lugar, el agua sola, que está indicada para ejercicio de poca intensidad y de poco volumen. Luego están lo que conocemos como bebidas isotónicas, que es agua con electrolitos (no más de 900 mg de sodio por litro de agua); en este caso, se deberá ingerir cuando la intensidad del entrenamiento sea muy grande o en competiciones. Finalmente está el agua con electrolitos y azúcar, indicado cuando el volumen de entrenamiento es muy fuerte y las condiciones climatológicas no sean muy calurosas.

