



HIDRATACIÓN

Manifestaciones de la deshidratación

Es importante reconocer los primeros síntomas para reconducir la conducta a seguir. El primer indicador va a ser la sed, continuando con un aumento de la temperatura corporal, irritabilidad, debilidad, escalofríos, náuseas y vómitos, desorientación, hasta producirse una clara disminución del rendimiento.

Recomendaciones para una buena hidratación

- Beber entre horas a lo largo del día
 - Beber antes de tener sed
 - Antes del ejercicio
 - Prehidratación en los eventos que no permitan la ingesta hídrica durante su actividad. Es adecuado beber 500 ml de agua fresca, distribuidos a demanda en los 90- 60 minutos previos a la actividad
 - Durante los entrenamientos o competiciones
 - Ingerir pequeños volúmenes 100-200ml
 - Cada 15 - 20 min.
 - Líquidos ligeramente frescos
 - Pueden utilizarse bebidas energéticas (al 6- 8% de concentración) o zumos de fruta diluidos cuando la actividad supere los 60 min.
 - Después del ejercicio
 - Es interesante empezar la reposición de líquidos inmediatamente después del ejercicio en frecuencia y cantidades adaptadas individualmente
 - Pueden utilizarse bebidas que contengan hidratos de carbono para facilitar la recuperar el glucógeno muscular
 - En general
 - Es aconsejable no tomar bebidas con gas durante el ejercicio para evitar la flatulencia que puedan producir
 - No tomar bebidas excesivamente dulces, puesto que retrasan el vaciado gástrico y la absorción del agua
 - En competiciones de muy larga duración: incluir alimentos ricos en sodio en las comidas previas a la competición, ingerir una bebida energética que contenga sodio en lugar de agua sola, o aumentar el aporte de sodio en la segunda mitad de la competición y en la recuperación
-