



HIDRATACION DEPORTIVA

Myriam Rodríguez Salas
Magíster en Entrenamiento Deportivo
www.atentrenamiento.cl

Definiciones

- **Hidratación** :Mantención de niveles adecuados de líquidos y electrolitos.
 - **Euhidratación**:Estado óptimo en el que el cuerpo posea las reservas normales de agua
 - **Hiponatremia**: Reducción del sodio del organismo, bajo el límite inferior del rango normal de 135 a 145mEq/L
-

Beneficios de la Hidratación:

- Minimiza las alteraciones cardiovasculares
- Evita la reducción de la capacidad de trabajo físico.

Efectos de la Deshidratación:

- Disminución del rendimiento deportivo
- Disminuye la capacidad de termorregulación, apareciendo complicaciones por golpe de Calor.

¿Como se produce la deshidratación?

- El ejercicio produce aumento de la sudoración y de la ventilación, provocando la pérdida de agua y electrolitos (sodio, potasio y cloro). Estos procesos producen el aumento de

la frecuencia cardíaca y posterior baja del gasto cardíaco y de la presión arterial. Este proceso conlleva a la fatiga y pérdida del rendimiento físico.

De la Hidratación....

La hidratación de un deportista no se debe limitar a beber agua. La importancia de reponer las sales minerales que se pierden a través del sudor es tal, que por este motivo la *Annals of Internal Medicine* se ocupa de forma extensa del problema de la pérdida de sodio en deportes de larga duración.

El uso de antiinflamatorios, es otro riesgo, ya que en los casos revisados de hiponatremia, existía ingestión previa de éstos.

Cantidad de líquido a consumir por deporte

Running.....

Antes (noche anterior):

7cc por kg de peso

Mañana(2 horas antes):

5 cc por kg de peso

Durante: 250 cc cada
5km aprox.



ATR Cycling (2 hrs) Rides

- En los rides, depende mucho del nivel de sudoración y de la t° ambiental, si ésta encuentra en los 21°(que es lo ideal), al menos 500 a 700 cc por hora de clase.



Mountainbike...

- Debes considerar la distancia y t° , pero el consumo debería ser con bebida deportiva de 700 cc cada 10km, debido a la necesidad de tener aporte de CHO como ayuda ergogénica



¿Cuándo usar bebidas deportivas?

- En ejercicios por sobre 1 hora de duración.
 - En ejercicios entre 50 y 60 min, cuando la intensidad sea más de 70% del VO_2 máx.
 - Cuando existe déficit de Sodio
 - Cuando se requiere aumentar la velocidad de absorción
-

RECUERDA ENTONCES.....

- Consumir las cantidades óptimas de líquido según el deporte a practicar.
- Evitar la deshidratación a través del consumo de líquidos con electrolitos.
- El consumo de líquidos con carbohidratos, es ayuda ergogénica
- El consumo de sodio y carbohidratos aumenta la absorción a nivel intestinal.
- El consumo de antiinflamatorios alteran la excreción de agua, pudiendo producir hiponatremia.

