

## Evite la Deshidratación durante el Deporte



Una exposición prolongada o intensa a nuestras temperaturas abrasadoras de Texas puede llevar a insolación, la cual es una emergencia médica y requiere de atención médica inmediata. Para evitar enfermedades relacionadas con el calor, es importante que las personas que participan en actividades al aire libre se mantengan hidratadas antes y durante las actividades al aire libre. A continuación se presentan algunos consejos para prevenir la deshidratación y las enfermedades relacionadas con el calor.

1. **Tome agua aunque no tenga sed.** La sed no es el único indicador de que necesita líquidos. No se recomienda esperar a tomar agua hasta que tenga sed. Para entonces, pudiera ser demasiado tarde.
2. **Tome agua antes de hacer ejercicio.** La guía de los Entrenadores Atlético y Nutricionistas de Deportes Nacionales sugieren beber 12-20 onzas de agua, 2-3 horas antes de iniciar la actividad.
3. **Tome agua a menudo durante el ejercicio.** Tome bastante agua antes y con frecuencia durante la actividad física. Es posible que un atleta sufra de deshidratación en cuestión de 15 minutos durante condiciones calientes y húmedas. Usted debe beber 8-12 onzas de agua cada 15-20 minutos mientras hace ejercicio.
4. **Tome agua después de hacer ejercicio.** De acuerdo con los Entrenadores Atlético y Nutricionistas Deportivos Nacionales, tome 3 tazas de líquido por cada libra que pierda durante el ejercicio. Si participa en dos entrenamientos diarios (two-a-days en inglés), el 80 por ciento del peso perdido de un atleta debe ser reemplazado para la próxima práctica lo que ayudará a evitar el agotamiento por calor y la insolación.
5. **No restrinja los líquidos durante las sesiones de entrenamiento o cuando compita.** La deshidratación puede causar que los atletas se fatiguen pronto y pierdan sus habilidades de coordinación.
6. **Tome en cuenta que el uso de medicamentos o suplementos que no requieren receta médica pueden afectar el control de temperatura del cuerpo en clima caliente.** Si no se mantiene hidratado mientras toma medicamentos, esto puede aumentar la probabilidad de sufrir de agotamiento por calor e insolación.
7. **Mientras más pequeño es un niño, más grande es el riesgo de que sufra de agotamiento por calor.** Los niños deben tomar 3-6 onzas de fluidos cada 15-20 minutos.
8. **¿Pueden las bebidas de deportes reemplazar el consumo de agua?** El Dr. James Rohack de la Escuela de Medicina de Texas A&M University sugiere que agua es mejor para el reemplazo de fluidos simples y que las bebidas de deportes son más apropiadas para los atletas que hacen actividades más vigorosas ya que contienen glucosa y sodio.

**9. NO se recomienda que tome tabletas de sal.** La mayoría de las comidas proveen suficiente sodio.

**10. Evite bebidas con cafeína.** La cafeína es un diurético y puede incrementar el chance de deshidratación y calambres musculares.

**Referencias:**

10 Essentials for Avoiding Dehydration, National Association for Sport & Physical Education, 2002.

Beat the Summer Heat by Staying Hydrated, H.E.A.D.s Up Health, Texas A&M University, 2005.

Compilado por Lisa Norman, Asistente de Extensión, Servicio de Extensión, Familia y Ciencias del Consumidor de Texas AgriLife, <http://fcs.tamu.edu>, Agosto del 2006.

Actualizado por Josefa Pena, Especialista del Programa de Extensión, Septiembre del 2013.

Los programas educativos del Servicio de Extensión de Texas AgriLife están disponibles para todas las personas sin importar su raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad, u origen nacional.

El Sistema de Texas A&M University, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y las Cortes de Comisionados de los Condados de Texas Cooperando