



**Hidratación**

**A**l ejercitarnos, nuestro cuerpo pierde agua y sales minerales. Ingerir líquidos para compensar este descenso es fundamental si queremos evitar lesiones, así como mejorar el rendimiento a la hora de realizar una actividad física.

En condiciones normales, nuestro organismo pierde más de medio litro de agua a través de la piel y la respiración. Cuando sube la temperatura ambiente o realizamos ejercicio físico intenso, estas pérdidas pueden aumentar hasta el litro y medio, ocasionando un cuadro de deshidratación que es necesario compensar con la ingesta de agua o líquidos ricos en electrolitos que nos aporten sodio y potasio.



El disfrute de la actividad física es un factor que influye en la continuidad de su práctica, por ello es importante que tengamos en cuenta otros aspectos que pueden ocasionar la pérdida excesiva de líquidos corporales, y por consiguiente, que provoquen deshidratación:

- Las **pérdidas de agua** y sales minerales del organismo son mayores cuando nos ejercitamos en lugares con temperaturas altas y húmedas, así que es mejor realizarlos a primera hora de la mañana o al atardecer.
- El **equipamiento deportivo** debe ser adecuado. La ropa además de cómoda, debe ser elaborada en materiales que permitan la transpiración.
- El **sol** intenso también contribuye a la pérdida de líquidos, gorra para protegerte la cabeza es buena práctica.





El mantener unos hábitos y pautas de hidratación adecuados, juegan un importante papel en el desarrollo de cualquier actividad física o deportiva, pues mediante ella se:

- ✓ Facilita el transporte de nutrientes, vitaminas y minerales por el organismo.
- ✓ Activa las enzimas esenciales para suministrar la energía que necesita el cuerpo.
- ✓ Favorece la eliminación de impurezas y toxinas del organismo.
- ✓ Lubrica y proporciona soporte estructural a los tejidos y articulaciones.

# Hidratación antes del ejercicio

Al realizar hidratación antes del ejercicio ayuda a preparar al cuerpo para esfuerzo físico. Beber aproximadamente medio litro de agua antes de empezar la actividad física sería suficiente.

La hidratación antes del ejercicio cumple los siguientes objetivos:

- ✓ Ejerce una función termo-reguladora, evitando que aumente la temperatura central del deportista.
- ✓ Disminuye la percepción del esfuerzo.
- ✓ Contribuye a rellenar los depósitos de glucógeno cuando se toma una bebida isotónica rica en hidratos de carbono.



# Hidratación durante la práctica deportiva

Durante el ejercicio de resistencia la estrategia de hidratación tiene como finalidad la ingesta de líquidos a intervalos regulares en el tiempo.

Los objetivos de la hidratación durante el ejercicio son los siguientes:

- ✓ Reponer el agua y los electrolitos perdidos mediante el sudor y la orina.
- ✓ Mantener los niveles de glucosa en sangre estables.
- ✓ Las recomendaciones sugieren tomar entre 200 – 250 ml de agua cada 20 – 25 minutos de ejercicio físico, lo que equivale a dos o tres sorbos de líquido.



# Hidratación después del ejercicio

Aunque no lo parezca, la rehidratación después del ejercicio es tan importante como la hidratación antes y durante el mismo.

Este proceso debería comenzar lo antes posible, posibilitando una óptima y rápida recuperación muscular.

Para calcular la pérdida de líquido mediante el sudor, nos podemos pesar antes y después del ejercicio, obteniendo la cantidad de líquido necesaria para hidratarnos correctamente.





## EDUFUTURO

526 palabras

### Referencias:

<http://institutoaguaysalud.es/la-importancia-de-la-hidratacion-en-la-actividad-fisica/>  
<https://fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2275-hidratacion-ejercicio-fisico.html>  
<https://www.nutriresponse.com/blog/hidratacion-antes-durante-y-despues-del-ejercicio/>