

[Imprimir Artículo](#)

Folleto para Fitness. Crea un plan de hidratación inteligente

Instituto Gatorade de Ciencias del Deporte

07/17/2008

Estar hidratado adecuadamente durante el ejercicio es esencial para ayudar a sentirte bien y tener tu mejor rendimiento. La investigación demuestra que sólo un pequeño cambio en el porcentaje del peso corporal, debido a la pérdida de fluidos por el sudor, puede someter tu cuerpo a una gran tensión durante el ejercicio.

La siguiente información proporcionada por el Instituto Gatorade de Ciencias del Deporte (GSSI), puede ayudarte a tener un plan de hidratación inteligente para obtener el mayor provecho de tus sesiones de ejercicio y momentos de actividad:



CUÁNTO BEBER

Después de una sesión larga de ejercicio, cuando pierdes uno o dos kilogramos de peso, puedes creer que perdiste grasa. Sin embargo, la pérdida rápida de peso es un indicador de las pérdidas de líquido y no es un cambio deseable de peso corporal.

- Cuando pierdes peso en una sesión de ejercicio, **estás perdiendo fluidos que tu cuerpo necesita para rendir y funcionar adecuadamente**. Por eso es importante reemplazar la cantidad de líquido perdido en el sudor, de tal forma que seas capaz de sentirte y rendir al máximo.

Las tasas de sudoración varían en cada persona. Por lo tanto, la mejor manera de que la gente activa permanezca hidratada adecuadamente es **conocer sus propias tasas de sudoración y beber para igualar sus pérdidas de líquidos**. Una manera fácil de calcular la tasa de sudoración por hora es utilizar la siguiente ecuación:

Ecuación de la tasa de sudoración

Pérdida de peso durante una hora de ejercicio (en gramos)

+

Consumo de líquido durante esa hora de ejercicio (en mililitros)

=

La cantidad (en mililitros) que **DEBES** beber en una hora para reemplazar las pérdidas por sudor.

Nota: Esta ecuación no toma en cuenta ninguna pérdida por orina si una persona necesita detenerse durante el ejercicio e ir al baño.

Nota: Como un indicador útil, un trago de líquido típicamente equivale a 30 mL.

1 Sánchez and Pandolf, *Perspectives in Exercise Science and Sports Medicine*, Vol 3, 1990, p. 1-38.

EJEMPLO DE LA ECUACIÓN DE LA TASA DE SUDORACIÓN

Digamos que eres una mujer de 60 kilogramos, y después de una hora de entrenamiento intenso pesas 59.75 kg (perdiste 250 gramos).

Durante esa hora, también bebiste 750 mililitros de líquido. Utilizando la ecuación de la tasa de sudoración:

- $(60\,000\text{ g} - 59\,750\text{ g}) = 250\text{ g} = 250\text{ mL}$ de pérdida de peso (a partir de líquido).
- Ahora, suma la cantidad que bebiste durante esa hora: $250\text{ mL} + 750\text{ mL}$ de líquido consumido = 1000 mL , o 1 litro, de pérdida de líquido por hora.

Por lo tanto, tu tasa de sudoración total por hora sería de 1,000 gramos o mililitros (1 kg ó 1 litro) ($250\text{ mL} + 750\text{ mL}$), y debes tratar de reemplazar toda esa cantidad de líquido por hora durante sesiones de entrenamiento similares. En este ejemplo, se deben beber 250 mL de líquido cada 15 minutos ($1000\text{ mL}/4 = 250\text{ mL}$ cada 15 minutos).

Nota: $\frac{1}{2}$ kilogramo de pérdida de fluido = 500 mL de líquido.

Sin embargo, si no puedes determinar tu tasa de sudoración por hora o no tienes acceso a una báscula que mida tu pérdida de peso en gramos, puedes utilizar las siguientes recomendaciones de líquidos para determinar cuánto beber:



Recomendaciones basadas en el Consenso de la National Athletic Trainers Association (NATA):
Fluid Replacement for Athletes¹

¿QUÉ BEBER?

Si bien hay una variedad de opciones de bebidas para elegir cuando estás decidiendo qué beber antes, durante y después del ejercicio, a continuación hay algunas de las bebidas más populares para ayudar con la hidratación:

- **Agua:** Aunque el agua es el líquido esencial para las funciones corporales, puede ser un reto para las personas activas beber suficiente agua para permanecer bien hidratado.
- De hecho, la investigación muestra que la gente activa y los atletas tienden a reponer sólo alrededor de la mitad de los líquidos que pierden durante el ejercicio cuando beben agua sola.² Esto se debe a que el agua no tiene sabor, y al hecho de que el agua puede apagar el mecanismo de la sed prematuramente.
- **Bebidas deportivas:** Para aquellos que necesitan rehidratarse y reactivarse para tener un buen rendimiento, una bebida deportiva como Gatorade, es la bebida óptima a elegir.
- Las bebidas deportivas tienen sabor así como electrolitos, incluyendo al sodio y al potasio, los cuáles ayudan a reemplazar lo que se pierde en el sudor.
- La investigación demuestra que los atletas y personas que se ejercitan típicamente beberán más de una bebida con un sabor ligero que de agua sola y por lo tanto, estarán mejor hidratados antes, durante y después de la actividad.² Esto se traduce en un menor riesgo de llegar a estar deshidratado y de afectar tu rendimiento físico y mental.

- Las bebidas deportivas también contienen carbohidratos que dan energía a los músculos activos y luchan contra la fatiga.^{3,4}
- Busca una bebida deportiva con un 6% de carbohidratos (14 gramos por 240 mL), ya que la investigación ha demostrado que ayuda a activar al cuerpo *rápidamente y aporta suficiente energía a los músculos activos*.⁵

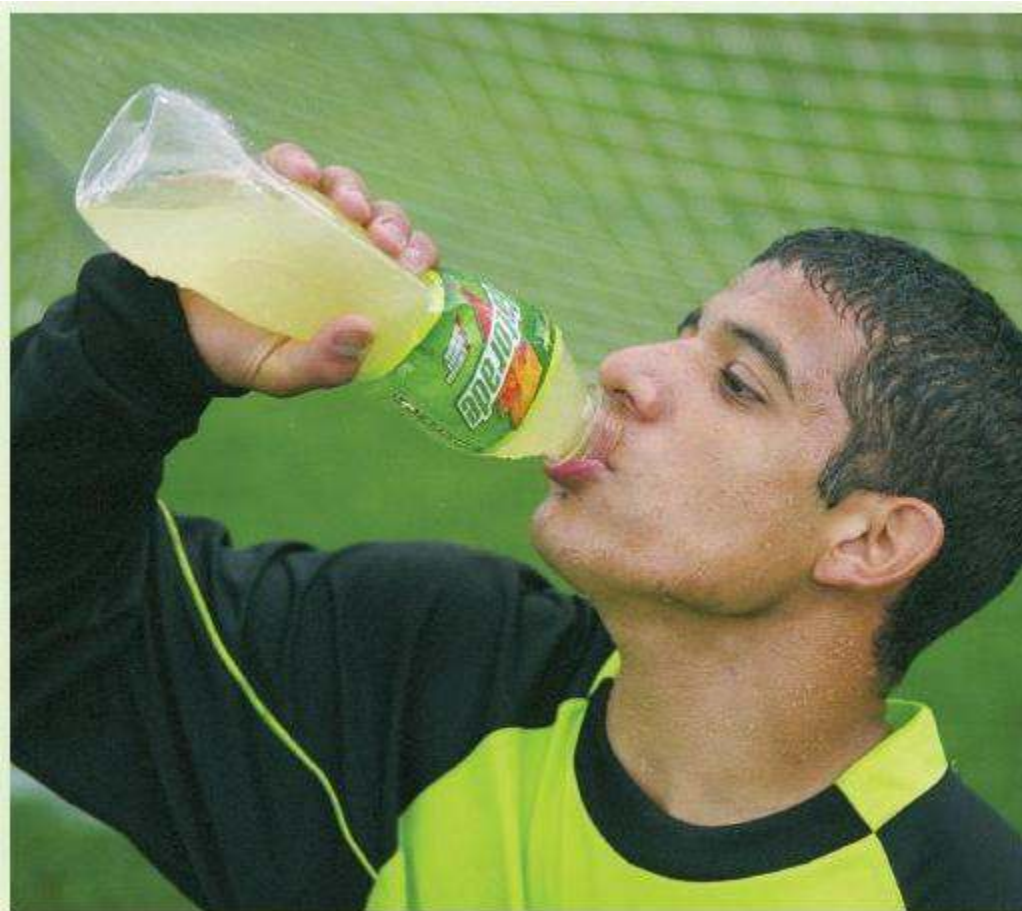
OTROS CONSEJOS DE HIDRATACIÓN

- **Cuando estés activo, NO confíes en la sed.** Cuando tu cuerpo está caliente y sudado, tu mecanismo de la sed se puede apagar muy pronto, engañando a tu cuerpo con la creencia de que no estás sediento y poniéndote en riesgo de deshidratación. Beber según un horario basándose en tu pérdida de sudor antes, durante y después del ejercicio puede ayudar a que te mantengas hidratado adecuadamente y así puedas sentirte bien y rendir al máximo.
- **Los líquidos NO se absorben más rápido cuando se consumen fríos o a temperatura ambiente.** Al contrario de la creencia popular, la temperatura no afecta la absorción de líquidos.

Debes tomar una bebida a la temperatura que más te agrade.

La mayoría de las personas que se ejercitan prefieren las bebidas frías. Para mantener fría tu bebida favorita durante una sesión de ejercicio, congela esa botella antes del ejercicio.

- **Observa el color de tu orina para determinar tu estado de hidratación.** Si el color de tu orina es oscuro, como el color del té, es un buen indicador de que estás deshidratado. Si el color de tu orina se ve más como el color de la limonada, eso indica que estás haciendo un buen trabajo para mantenerte hidratado.



Para más información acerca de hidratación, favor de visitar la página web del Instituto Gatorade de Ciencias del Deporte (GSSI) en www.gssiweb.org (Inglés), www.gssi-sp.org (Español).

- 2 Passe, D., Sports Drinks — Basic Science & Practical Aspects, Maughan, R.S. & Murray, R (Eds.) New York: CRC Press, 2001 Chapter 3.
- 3 Below, P.R. et al. *Med Sci Sports Exerc*, 27:200-210, 1995.
- 4 Utter A. et al. *Int J Sports Nutr*, 7:274-285, 1997.
- 5 Shi, X. et al. *Med Sci Sports Exerc*, 27: 200-210, 1995.