

HIDRATACIÓN: LA CLAVE DE LOS ATLETAS PARA SU SEGURIDAD Y RENDIMIENTO



¡Mover tus músculos produce calor! El sobrecalentamiento afectará tus músculos y tu rendimiento.



Sudar te mantiene fresco y seguro. ¡Pero necesitas hidratarte para reponer ese sudor y rendir al máximo!

SI TE SIENTES DÉBIL, MAREADO, CON VÉRTIGO O NAÚSEAS: DÍSELO A TU ENTRENADOR. PUEDE SER QUE ESTÉS DESHIDRATADO Y NECESITES TOMAR UN DESCANSO PARA TOMAR LÍQUIDO Y REFRESCARTE.

¿CÓMO MANTENERTE HIDRATADO?

- Toma líquido durante el día y observa el color de tu orina. Tu meta es que sea de color claro como una limonada (no transparente).
- Trata de limitar el consumo de bebidas con grandes cantidades de cafeína y azúcar, como gaseosas y bebidas energéticas (un poco está bien, ¡mucho no!).
- **Bebe regularmente durante tus entrenamientos y partidos. Aprovecha todas las oportunidades que tu entrenador te da.**
- Si tienes problemas para mantenerte hidratado durante tus entrenamientos o partidos, prueba esta actividad para estimar cuánto líquido debes beber.

Tu peso antes de entrenar _____

Tu peso después de entrenar _____

Réstalos = _____

Múltiplicalo por 1000 mL (si tomaste tu peso en kg)

= _____

o

Múltiplicalo por 16 oz. (si tomaste tu peso en lb) = _____

En tu siguiente entrenamiento aumenta esta cantidad de líquido. Por ejemplo, si perdiste 1 kg toma una botella de Gatorade de 1 L (si pierdes 2 lb toma una botella de 32 oz.).

LA DESHIDRATACIÓN DISMINUYE:

- Fuerza muscular
- Rendimiento
- Función mental
- Habilidades motoras
- Absorción de líquido
- Tolerancia al calor

Bebe a sorbos frecuentemente durante el ejercicio - no lo bebas todo de un solo trago. ¡Que el líquido esté nadando en tu estómago ¡no te hace ningún bien!

¿BEBIDA DEPORTIVA O AGUA DURANTE TUS ENTRENAMIENTOS Y PARTIDOS?

Ambos te ayudarán a mantenerte hidratado. Una bebida deportiva también tiene sodio, que ayuda a que el agua de tu bebida permanezca en tu sangre. ¿Observas que tu sudor sabe salado? Es el sodio que estás perdiendo con el agua. Las bebidas deportivas también te aportan energía a partir de carbohidratos.

En un momento determinado, la deshidratación puede aumentar el riesgo de complicaciones por calor y disminuir tu rendimiento, al afectar la función muscular y llevarte fuera del campo de juego. **Mantente seguro, permanece en el campo, mantente hidratado.**

La información en este documento está basada en la ciencia de la nutrición deportiva, traducida para atletas.