

# La hidratación, vital para el ejercicio <sup>[1]</sup>

Enviado el 5 enero 2012 - 8:51pm

*Este artículo es reproducido por CienciaPR con permiso de la fuente original.*

## Calificación:



**Contribución de CienciaPR:** Este artículo es parte de una colaboración entre CienciaPR y [El Nuevo Día](#). El contenido generado por CienciaPR puede reproducirlo, siempre y cuando sea con fines educativos y no comerciales, citando a la organización.

Wilson Gonzalez-Espada <sup>[2]</sup>

## Autor de CienciaPR:

El Nuevo Día

## Fuente Original:



Por Wilson González Espada / Especial para El Nuevo Día

El Nuevo Día <sup>[3]</sup>

En Puerto Rico muchos atletas adolescentes no se hidratan apropiadamente antes, durante y después de entrenar, y mantienen por ello estado de deshidratación constante. Esta es la conclusión principal de un proyecto de investigación de la Dra. Anita Rivera Brown de la Escuela de Medicina de la Universidad de Puerto Rico.

Una persona se deshidrata cuando el cuerpo no tiene a su disposición la cantidad de agua que necesitan las células, tejidos y órganos para realizar sus funciones básicas.

Según cuánta agua le haga falta, una persona puede tener una deshidratación mínima, significativa o seria. Algunos síntomas de la deshidratación son fatiga, mareos, dolor de cabeza, calambres y dificultad para pensar claramente y tomar decisiones, entre otros.

La deshidratación suele ser común en atletas, ya que éstos entrenan frecuentemente, sudan bastante y no siempre reemplazan el agua perdida.

Aquellos atletas cuyas disciplinas se clasifican por peso son particularmente susceptibles a la deshidratación, ya que a veces recurren al uso de saunas y diuréticos para eliminar agua rápidamente y poder “hacer el peso” de su categoría.

Lo que algunos de estos atletas ignoran es que una pérdida de agua súbita puede causar serios problemas de salud e incluso la muerte.

Peor aun: aquellos atletas que entrenan con una alta temperatura y humedad en el aire, sudan más y pueden deshidratarse más rápidamente. Ya que Puerto Rico es bastante caliente y húmedo, es esencial que los atletas y entrenadores boricuas entiendan la importancia de la hidratación antes, durante y luego del entrenamiento.

Ese es el propósito principal de un proyecto de investigación que próximamente será publicado en la reconocida revista profesional *International Journal of Sports Physiology and Performance*. Sus autores son la Dra. Anita Rivera Brown y el Dr. Roberto A. De Félix Dávila, científicos del Centro de Salud Deportiva y Ciencias del Ejercicio, en el Departamento de Medicina Física, Rehabilitación y Salud Deportiva de la Escuela de Medicina de la Universidad de Puerto Rico.

#### El estudio

Estos científicos investigaron los niveles de hidratación de 14 varones y 10 féminas entre las edades de 12-17 años y que entrenaron en judo en la sede del Albergue Olímpico en Salinas.

A estos atletas los pesaron y les tomaron muestras de orina antes de entrenar, después de entrenar por 90 minutos y 24 horas después de entrenar. También se obtuvieron muestras de sudor para estudiar su nivel de sodio, un electrolito importante para funciones corporales críticas, sobre todo en el balance de fluidos, la respiración celular, la comunicación en el sistema nervioso, la temperatura y la presión arterial.

Los doctores Rivera Brown y De Félix Dávila descubrieron que antes de comenzar el entrenamiento, 21 de los atletas estaban significativamente deshidratados y 3 estaban seriamente deshidratados, lo que quiere decir que no reemplazaron el agua perdida el día antes.

Los científicos notaron que durante el entrenamiento, 5 atletas no bebieron agua de una fuente cercana, 8 bebieron una sola vez y 11 bebieron dos veces.

El resultado fue que inmediatamente después del entrenamiento todos los atletas perdieron peso. Nueve de los atletas perdieron más del 2% de su peso. Las pruebas de orina confirmaron

el alto nivel de deshidratación.

Al otro día, 24 horas después del último entrenamiento, los científicos recolectaron muestras de orina otra vez y descubrieron que 20 de los 24 atletas aún estaban deshidratados. Un cuestionario que los atletas completaron durante el proyecto de investigación confirmó que muchos de ellos frecuentemente sentían sed, dolor de cabeza, mareos, irritabilidad, fatiga y calambres, síntomas típicos de la deshidratación.

Los científicos propusieron entonces una serie de recomendaciones, tanto para los atletas como para los entrenadores, de modo que la salud de los atletas esté protegida.

Algunas de éstas incluyen que los atletas conozcan la escala de color de orina de Armstrong y se hidraten frecuentemente si la orina no es de color amarillo claro, que ingieran bebidas deportivas que estén suplementadas con electrolitos y que no contengan cafeína, que no usen diuréticos, y que beban pequeñas cantidades de agua cada media hora en vez de mucha agua de un golpe. A los entrenadores se les recomienda que le ofrezcan a los atletas más oportunidades para rehidratarse.

(El autor es catedrático asociado en Física y Educación Científica en Morehead State University y miembro de Ciencia Puerto Rico— [www.cienciapr.org](http://www.cienciapr.org) [4]).

## Categorías (Recursos Educativos):

- [Texto Alternativo](#) [5]
- [Noticias CienciaPR](#) [6]
- [Biología](#) [7]
- [Salud](#) [8]
- [Biología \(superior\)](#) [9]
- [Ciencias Biológicas \(intermedia\)](#) [10]
- [Salud \(Intermedia\)](#) [11]
- [Salud \(Superior\)](#) [12]
- [Text/HTML](#) [13]
- [Externo](#) [14]
- [Español](#) [15]
- [MS. Growth, Development, Reproduction of Organisms](#) [16]
- [6to-8vo- Taller 2/3 Montessori](#) [17]
- [9no-12mo- Taller 3/4 Montessori](#) [18]
- [Noticia](#) [19]
- [Educación formal](#) [20]
- [Educación no formal](#) [21]

---

**Source URL:** <https://www.cienciapr.org/es/external-news/la-hidratacion-vital-para-el-ejercicio?page=4>

### Links

[1] <https://www.cienciapr.org/es/external-news/la-hidratacion-vital-para-el-ejercicio> [2]  
<https://www.cienciapr.org/es/user/wgepr> [3] <http://www.elnuevodia.com/lahidratacionvitalparaeelejercicio->

1158911.html [4] <http://www.cienciapr.org> [5] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/texto-alternativo> [6] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/noticias-cienciapr> [7] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia> [8] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/salud> [9] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia-superior> [10] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ciencias-biologicas-intermedia> [11] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-intermedia> [12] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-superior> [13] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/texthtml> [14] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/externo> [15] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/espanol> [16] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ms-growth-development-reproduction-organisms> [17] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/6to-8vo-taller-23-montessori> [18] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/9no-12mo-taller-34-montessori> [19] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/noticia> [20] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-formal> [21] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-no-formal>