

CALOR/ HIDRATACIÓN

Algunas causas que afectan el rendimiento

CALOR
HUMEDAD
DESHIDRATACIÓN

Consecuencias:

- Pérdida de líquidos con deshidratación
- Aumento de la temperatura interna hasta niveles peligrosos

Gran parte del peso corporal es agua, ésta asegura dos cosas:

- El normal funcionamiento del cuerpo, entre ellos cerebro.
- La regulación de la temperatura corporal

Un deportista puede perder hasta 3.5 Kg. de peso por pérdida de líquidos por sudor, es muy importante controlar el peso y rehidratar.

Una forma muy fácil de controlar la hidratación es teniendo en cuenta el color de la orina, si ésta es oscura se deben administrar más líquidos.

Cuando usted va a realizar actividad física en épocas de calor se recomienda comenzar la hidratación desde 4 horas previas a la competencia tomando aproximadamente 250 ml. (1 taza) de líquido cada 15 min., suspendiendo la hidratación 2 Hs. previas a la actividad física, de ésta manera llega hidratado y evita los efectos de la deshidratación por sudoración.

Es muy importante mantener el consumo a intervalos regulares durante el ejercicio.

NO SE DEBE ESPERAR A LA SENSACIÓN DE SED, YA QUE ESTA SE PRODUCE COMO SEÑAL DE ALARMA

