

## IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN INDIVIDUALIZADA



Las **disminuciones** en el **agua corporal** por la **sudoración** pueden tener un **efecto negativo sobre el rendimiento físico y cognitivo**, así como en el **estado de ánimo**

### ¿Cómo afecta a mi cuerpo la deshidratación?



- ... Menor rendimiento deportivo
- Menor flujo de sangre a los músculos
- ... Aumento de la temperatura corporal central

### FACTORES QUE CONDICIONAN LAS PÉRDIDAS DE LÍQUIDO<sup>1</sup>

Existe una amplia **variabilidad** entre cada **persona** debido a diversos factores como:



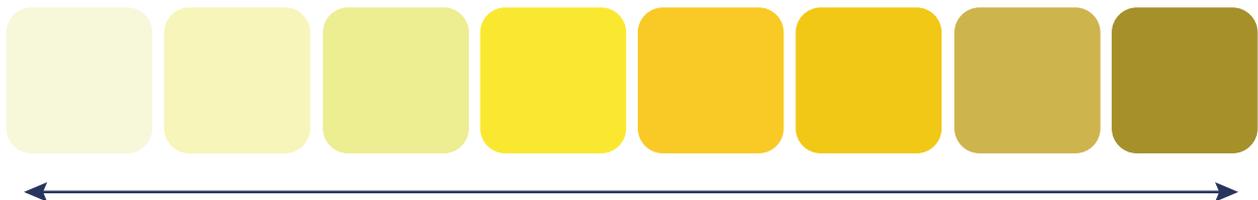
- |                           |  |
|---------------------------|--|
| ... Género                | ... Vestimenta                               |
| ... Humedad               | ... Predisposición genética                  |
| ... Temperatura           | ... Duración, intensidad y tipo de ejercicio |
| ... Aclimatación al calor |  |
| ... Peso y talla          |  |



Es importante consumir **líquidos y electrolitos** durante la actividad para evitar la **deshidratación**

### ¿CÓMO MEDIR EL ESTADO DE HIDRATACIÓN?

#### COLOR DE LA ORINA



#### AMARILLO CLARO

Indica un **adecuado** estado de **hidratación**

\*Si es **transparente** indica una **"sobrehidratación"**

#### AMARILLO OSCURO

Indica un grado de **deshidratación**

## ¿QUÉ ES LA TASA DE SUDORACIÓN?

Es la cantidad de líquido que se pierde a través del sudor por cada hora de ejercicio  
Varia entre aprox **0.5-2 L/h<sup>1</sup>**

### ¿CÓMO MEDIRLA?

Se debe realizar para estimar las pérdidas tanto de **líquido** como de **sodio (Na)**



$$TS \text{ (mL/h)} = \left[ \begin{array}{l} \text{Pesaje} \\ \text{inicial - final} \end{array} \right] \div \begin{array}{l} \text{Ingesta} \\ \text{de líquidos} \\ \text{y/o} \\ \text{alimentos} \end{array} / \begin{array}{l} \text{Tiempo} \\ \text{de ejercicio} \\ \text{(min)} \end{array}$$

### IMPORTANCIA DE MEDIRLA

Permite brindar **recomendaciones personalizadas** de reposición de **líquidos, electrolitos y carbohidratos**



Cantidades



Selección  
de productos

"La información contenida en este documento es de referencia general, recomendamos consultar con un nutriólogo/nutricionista expertos en deporte quienes apoyarán en la definición individualizada de requerimientos de cada persona activa".

#### Referencias:

1. LINDSAY B. BAKER, PH.D. (2016). METODOLOGÍA DE PRUEBAS SUDOR EN EL CAMPIO. RETOS Y MEJORES PRÁCTICAS. SPORTS SCIENCE EXCHANGE 22, NO. 161

Si quieres saber más sobre Nutrición e Hidratación Deportiva visita [gssilatam.org](http://gssilatam.org)