

## CONSEJOS DE HIDRATACIÓN PARA DEPORTISTAS JÓVENES

### Hidratación para todos los días

Mantenerse hidratado es una parte importante de mantenerse saludable. Utilice estas directrices del Instituto de Medicina para determinar cuánto líquido es adecuado para usted cada día. Aunque estas directrices son útiles, sus necesidades únicas de líquidos pueden ser mayores o menores.

### Consumos dietéticos de referencia (CDR)

Edad (años)	Niños	Niñas
4-8	7 tazas (56 oz.)	7 tazas (56 oz.)
9-13	10 tazas (80 oz.)	8-9 tazas (70 oz.)
14-19	13-14 tazas (110 oz.)	9-10 tazas (76 oz.)

1 taza = 8 onzas (oz.)

### Hidratación para deportistas jóvenes

Las necesidades de líquidos varían basadas en la edad, el género, el peso y la genética. Para los deportistas jóvenes, entran en juego otros factores, como la etapa de desarrollo, el tipo de actividad, la duración y la intensidad. Para algunos, la cantidad o la composición del sudor también pueden influir en la cantidad y el tipo de líquido que se necesita. Lo más importante es que necesita un plan de hidratación que funcione para usted.

### ¡No espere para hidratarse!

- Escoja una botella de agua divertida.
- Añada alimentos con alto contenido de agua a sus comidas para que hidratarse sea divertido.
- Tome líquidos durante el día.
- No tome un volumen grande de líquido justo antes de un evento.
  - Puede que esto no le hidrate o rehidrate completamente.
  - Esto puede causar malestar estomacal o un viaje adicional al baño durante el evento.
- Tome mucho líquido durante y después del evento.
- Aprenda lo que funciona para las diferentes actividades.
- No hidratarse en exceso, tomar líquido en exceso de lo necesario también puede poner en riesgo la salud del deportista.



### Estrategia general de hidratación para el deporte

Una estrategia de hidratación suele ser beneficiosa en temperaturas o climas extremos y para duraciones mayores de una hora. Muchos deportistas universitarios y profesionales utilizan los cambios de peso corporal durante los entrenamientos para determinar las necesidades de líquidos durante y después de los eventos. Esto no es necesario o apropiado para la mayoría de las actividades para niños y adolescentes. Utilice las siguientes como directrices en general cuando esté creando un plan de hidratación propio.

#### ANTES

Beba con y entre comidas y bocadillos a través del día

2 a 4 horas antes:  
5 a 10 mL/kg de peso corporal

#### DURANTE

9 a 12 años: 3 a 8 onzas  
cada 15 a 20 minutos

12 a 18 años: 34 a 50 onzas  
cada hora

#### DESPUÉS

Beba justo después del evento y con comidas y bocadillos

## Las condiciones que pueden aumentar las necesidades de líquidos

Es importante tener en cuenta que ciertas condiciones pueden aumentar las necesidades de líquidos de un deportista. Estas condiciones pueden aumentar los niveles de sudor, alterar la capacidad del cuerpo para enfriarse y aumentar la temperatura central del cuerpo:

/// El ambiente caluroso

/// La altitud

/// Duración de la actividad

/// La humedad

/// Deporte practicado

/// La ropa

## Cuando necesita algo más que agua

El agua es la primera opción para hidratarse, pero algunas veces es necesario una bebida deportiva o añadir un bocadillo salado para sustituir el sodio y otros electrolitos que se pierden a través del sudor y para proporcionar energía de los carbohidratos. Después de la pubertad, un deportista puede sudar más y, por lo tanto, la recuperación de los electrolitos se vuelve más importante.

### Ideas de bocadillos salados

- Bebidas deportivas (6 a 8% de carbohidratos)
- Galletas saladas o Pretzels
- Queso
- Pepinillos
- Sopa de caldo o jugo de verduras

Una bebida deportiva o un bocadillo salado pueden ser apropiados en las siguientes situaciones:

- Actividades de alta intensidad que duren más de una hora
- Torneos y eventos consecutivos
- Condiciones calurosas, en el interior o al aire libre
- Tener sal en la piel o en la ropa después de la actividad

## Signos y síntomas de deshidratación

Si su deportista joven experimenta alguno de los siguientes signos y síntomas, puede indicar que está deshidratado y puede ser necesaria una estrategia de hidratación.

- Fatiga al principio del partido o del entrenamiento
- Disminución / bajo rendimiento
- Dolor de cabeza
- No suda cuando usualmente suda normal o bastante
- Sobrecalentamiento
- Dificultad para concentrarse
- Orina de color oscuro, como jugo de manzana
- Volumen bajo de orina

## Los signos y síntomas de las enfermedades causadas por el calor

La enfermedad causada por el calor se puede prevenir. La deshidratación es un signo temprano de enfermedad por el calor. Reaccione con rapidez si observa estos signos:

- Debilidad
- Vómito
- Sed excesiva
- Dolor de cabeza
- Fatiga
- Sudoración
- Náuseas
- Mareo

## ¿Necesita ayuda para planificar?

Con la práctica, un deportista joven debe aprender qué estrategia de hidratación funciona mejor para entrenamiento y la competencia. Acuda a un proveedor médico, al entrenador de atletismo de la escuela o a un dietista deportivo certificado para obtener recomendaciones personalizadas si es necesario.

