

# HIDRATACIÓN

AYUDANDO A LOS JÓVENES ATLETAS  
A COMBATIR EL CALOR



SCOTTISH RITE  
FOR CHILDREN  
SPORTS MEDICINE

Los líquidos juegan un papel esencial en la salud y el rendimiento atlético. Incluso una leve deshidratación puede resultar en un bajo rendimiento, reducción de la resistencia y aumenta el riesgo de condiciones relacionadas al calor.

## LA CONECCIÓN HIDRATACIÓN/SUDOR

Para evitar condiciones relacionadas al calor en la práctica y competencia es importante para un atleta el sudar. Esto mantiene su cuerpo en una temperatura segura y ayuda a prevenir el sobrecalentamiento. Mientras la temperatura empieza a aumentar, el agua y el calor son liberados del cuerpo en forma de sudor. El cuerpo se enfría mientras el sudor está en la piel y luego se evapora, llevando el calor del cuerpo hacia el aire. Sin la hidratación apropiada, el cuerpo no tiene el agua que necesita para sudar y enfriarse apropiadamente.

*Recuerde que el ritmo de sudoración de cada atleta es diferente, dependiendo del género, la genética, la edad, el medio ambiente, la intensidad del ejercicio, el nivel de la condición física y la aclimatación.*



## SEÑALES Y SÍNTOMAS DE DESHIDRATACIÓN

- Fatiga al empezar el juego o práctica
- Disminución/pobre rendimiento
- Dolor de cabeza
- Dificultad de concentración
- Sobrecalentamiento
- No está sudando cuando usualmente tiene sudoración normal o intensa
- Orina de color oscuro, como jugo de manzana (una señal tardía de deshidratación)
- Volumen bajo de orina (una señal tardía de deshidratación)

## LAS LLAVES PARA EL ÉXITO:

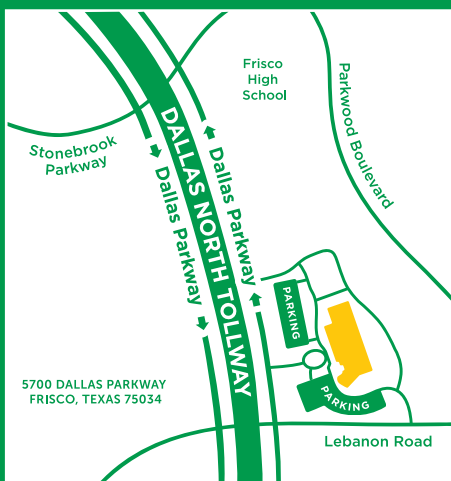
- **Tomar Agua Durante El Día** – Esto puede ayudar a prevenir la fatiga rápida y el sobrecalentamiento y a promover la alerta óptima, la regulación de la temperatura corporal y el tiempo de recuperación después de que se ha terminado el evento.
- **Tomar abundante líquidos antes, durante y después del evento** – El tomar líquidos después de una actividad física ayuda al cuerpo a reabastecerse.
- **Entérese si tiene sudor salino** – Si es así, se le pudiera recomendar una bebida energética o también un bocadillo salado.
- **Aprenda otras formas de hidratarse** - Mientras el agua es la mejor opción, otros alimentos y bebidas incluyendo la leche, batidos, sopas a base de consomé y frutas como la sandía, naranjas y uvas también ayudan a hidratarse.
- Trabaje con su **médico, entrenador atlético o nutricionista deportivo** para recomendaciones y necesidades más específicas. Estos profesionales pueden ayudarle a medir rutinariamente el peso corporal antes y después del ejercicio para ayudar a determinar su ritmo de sudoración, metas de hidratación y necesidades para recuperar los líquidos.

El "Center for Excellence in Sports Medicine" en "Scottish Rite for Children" es una práctica integral especializada en el tratamiento de lesiones relacionadas con deportes y condiciones en atletas jóvenes y en crecimiento. Los médicos de "Sports Medicine", cirujanos ortopédicos pediátricos, terapeutas físicos, entrenadores de atletismo, psicólogos y otros, trabajan en conjunto con los atletas, padres y entrenadores para desarrollar el mejor plan de juego para la recuperación.



Para conocer más acerca de nuestros servicios, suscríbese a nuestro boletín de noticias electrónico.

¡Conéctese con nosotros!



## GUÍAS BÁSICAS

Para aquellos que participan en eventos de baja intensidad tales como el "T-ball", deportes recreativos o una caminata tranquila en temperaturas moderadas, el tomar agua con los alimentos, bocadillos y para la sed debería ser suficiente para prevenir la deshidratación.

Para los jóvenes atletas que participan en eventos de alta intensidad tales como fútbol americano, baloncesto, fútbol, hockey, carrera a campo traviesa en temperaturas normales o calientes, es necesario un plan de hidratación. Por favor, vea la tabla abajo para una guía de hidratación.

### Evento De Alta Intensidad Con O Sin Altas Temperaturas

<b>Antes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agua durante el día, según lo necesite</li> <li>• 16-24 oz. de líquido 3-4 horas antes</li> <li>• 8-12 oz. de líquido 10-15 minutos antes</li> </ul>
<b>Durante</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4-8 oz. de líquido cada 15-20 minutos</li> </ul>
<b>Después</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 16-24 oz. de líquido por cada libra de peso corporal perdida durante el evento</li> </ul>

\*Esta tabla aplica para jóvenes de tamaño promedio, saludables de 10-14 años. Para otros podrían necesitarse ajustes. Recomendaciones de la Academy of Nutrition & Dietetics (Sports, Cardiovascular and Wellness Nutrition) y el American College of Sports Medicine.

## CUANDO SE NECESITA MÁS QUE AGUA

El agua es la primera opción para la hidratación pero algunas veces una bebida energética o el agregar un bocadillo salado es necesario para reemplazar la sal y los electrolitos perdidos a través del sudor. Una bebida energética o bocadillo salado podría ser apropiado en las siguientes situaciones:

- Actividades de alta intensidad que duran más de una hora
- Torneos o eventos seguidos de otros
- Condiciones de calor, adentro o al aire libre
- Tener sal en la piel o la ropa después de una actividad

## NUTRICIÓN PARA EL DÍA DE PRÁCTICA Y EL PARTIDO

Para consumo básico de líquidos:

- Agua
- Leche
- Frutas frescas o congeladas
- Vegetales frescos o congelados
- Yogurt

Quando se necesita sodio adicional:

- Bebidas energéticas (como Gatorade® o Powerade®)
- Pretzels y galletas saladas
- Queso
- Pepinillos
- Sopa a base de consomé o jugo de vegetales

