

Nombre de la universidad

Universidad del sureste  
UDS

Nombre de la materia

Nutrición en la actividad física y deporte.  
Nombre del catedrático

Daniela Rodríguez

Nombre del alumno

MALDONADO SALAZAR HEIDI YOSELIN

Fecha de entrega

25 de septiembre 2020

## Importancia de la hidratación en el deportista

Existen caracteres hereditarios por parte de nuestros padres, de ahí viene que cada individuo tenga cierta semejanza con sus antecesores y que pueda tener cierta predisposición hacia la práctica de un deporte u otro.

Toda esta información viene dada por lo que conocemos como genotipo.

La adaptación cobra un sentido importante en el ámbito del rendimiento y del ejercicio físico, de manera que un individuo pueda poseer predisposición para cierta actividad pero no desarrollarla nunca por diversos motivos que impidan esa práctica. Por lo tanto las diferencias fenotípicas de un individuo abordan dos ámbitos: genético y ambiental. Lo genético se hereda como descendencia pero la variabilidad ambiental no se escoge ni se modifica como tal.

Ya que también es de suma importancia mantenerse hidratado para lograr un éxito deportivo. Al hacer un ejercicio extenuante, el agua que pierde a través del sudor puede oscilar entre medio litro y dos litros por hora, así que necesita reponer los fluidos y sales que pierde. Cada persona es distinta. Algunos sudan más que otros y algunos pierden más sales en el sudor. Debido a esta variación individual, no es posible hacer un cálculo exacto de cuánto debe beber durante una sesión. En general, debería oscilar entre 120 y 150 ml de líquidos fríos cada 10 o 15 minutos.

Hay que recordar que también necesitará reponer energías durante el ejercicio si mantiene la actividad durante más de una hora y media. Pruebe un plátano o frutos secos antes o durante una sesión larga. La cantidad de energía extraordinaria que necesite dependerá de su forma física, su peso, su genética y su metabolismo. La clave es conocer su propio cuerpo.

Como también debemos tener en cuenta los signos de deshidratación ya que es una forma de saber si está tomando la suficiente agua debe confiar en su cuerpo ya que si la persona tiene sed es que necesita tomar mucha agua ya que si esta se llegara a deshidratar se llegara a sentir mal la deshidratación lleva al dolor de cabeza y hacer que se sienta cansado, estreñido u asta enfermo.

Como también el llegar a tomar demasiada agua de lo normal puede llegar al punto de causar una disolución de sales corporales conocidas como hiponatremia los síntomas son confusión, desorientación, dolor de cabeza, sensación de enfermedad, vomito, calambres

musculares, si este llega a ser muy grave puede causar un coma, fallo cardíaco o incluso puede provocar la muerte.

## DESARROLLO

Se ha demostrado la importancia de la actividad física en la prevención de enfermedades cardiovasculares, el síndrome metabólico, la diabetes tipo 2 y la obesidad junto con la promoción de la longevidad.

Los genes que se van añadiendo al genoma de la condición física, conforme al ADN, se varía el tipo de actividad física que puedas realizar, se hacen diferentes pruebas, de resistencia, velocidad etc.

La muerte súbita cardíaca (MSC) se define como la muerte de causa cardíaca que se produce en la primera hora después de los primeros síntomas. La muerte súbita tiene una prevalencia de 1/1.000 en la población general, pero aumenta significativamente a medida que hay una patología cardíaca más grave. La muerte súbita en los atletas parece ser poco frecuente.

Aproximadamente el 80% de las muertes súbitas no traumáticas en atletas jóvenes se deben a anomalías cardiovasculares heredadas, que por tanto tienen una repercusión en las familias.

## CORRELACIÓN GENÉTICA DE APTITUD PARA MODALIDADES DEPORTIVAS ESPECÍFICAS: CONSIDERACIONES BIOÉTICAS.

En este contexto se basa más en las ventajas, ya que se puntualiza en los programas y proyectos sociales porque son fundamentales en la construcción de la ciudadanía, en la creación de oportunidades para niños y jóvenes excluidos, posibilitar que los niños y jóvenes realicen actividades deportivas y pedagógicas, tengan acceso a una alimentación balanceada y, por encima de todo, disfruten del derecho de poder jugar y divertirse, de socializar con los demás niños, crear vínculos de amistad, además de apartarlos de las drogas y concientizar su peligro.

## GENÉTICA, ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PARA LA SALUD.

Existe una ventaja en la actividad física en personas que tienen alguna cardiopatía y fallas en el pulmón, se les asigna una rehabilitación mediante ejercicio en estos pacientes.

Un total de 57 pacientes con cardiopatía isquémica y una fracción de eyección siguieron un programa de ejercicio consistente en una prueba de esfuerzo graduada. También se halló una herencia del 40% para esta característica, tras ajustar para la edad, el sexo, el índice de masa corporal (IMC) y el VO<sub>2</sub>.

Otro estudio ha analizado la interacción entre el ejercicio y los niveles de colesterol HDL (HDL-C). Una interacción positiva, en la cual los sujetos con un genotipo determinado presenten niveles menores de HDL-C tras un programa de ejercicio, podría servir para identificar aquellos en los que sería más importante una intervención farmacológica para reducir el HDL-C.

CONSIDERA EL POSIBLE PAPEL DE LA CARREA DE NUTRICIÓN APLICADA A ESTE TEMA.

La alimentación es uno de los diversos factores de los que depende el rendimiento atlético y si, la carrera de nutrición es muy importante para el deporte ya que mediante una correcta alimentación se mejora significativamente el rendimiento y la recuperación. Un entrenamiento acompañado de una nutrición adecuada podrá alcanzar mayores intensidades de trabajo y duración. También porta los nutrientes necesarios para mantener un estado óptimo de salud, como se alimente un deportista se podrá ver como su rendimiento mejora o por el contrario queda limitado o incluso disminuye, ya que una mala alimentación puede favorecer las lesiones y la fatiga.

El tener una dieta no significa que te abstengas de varios alimentos, tener dieta equilibrada es aquella que cubre todas las necesidades tanto de macro como de micro nutrientes, que aporta suficiencia energética, que no te haga ganar peso ni tampoco perderlo, lo más variada posible, que incluya todos los grupos de alimentos importantes.

### Conclusión

Actualmente hay estudios lo suficientemente que indican que los genes pueden desempeñar un papel importante en la condición física de los deportistas pero dentro de este contexto de avances genéticos en el deporte sobresale la información referente a la muerte súbita en los deportistas, causada por enfermedades genéticas hereditarias. A pesar de que son poco frecuentes, la muerte súbita del atleta tiene un impacto mediático instantáneo que crea una alarma social, los factores hereditarios pueden causar muchas afectaciones en el organismo, enfermedades en el corazón, pulmones, obesidad, grasa en la sangre etc.

La actividad física y el deporte ayudan a combatir todo esto, es cuestión de dedicación y realizar un hábito alimenticio específico y saludable.

Otro tema de relevancia en los artículos es indicador de vida sedentaria, podría acentuar la predisposición genética a la obesidad, mientras que a mayor tiempo

dedicado a la actividad física menor sería el efecto de la variación genética sobre el IMC. Es decir, el efecto negativo de los factores genéticos relacionados con el IMC en la población general podría modificarse a través del estilo de vida y, como en el estudio anterior, cuestiona la visión determinista de una predisposición a la obesidad. Este sería el mensaje a transmitir: reducir el sedentarismo mediante un incremento del tiempo dedicado al ejercicio podría ser particularmente beneficioso en aquellas personas con mayor predisposición genética a la obesidad.

# Datos que incluyen la historia clínica del paciente deportista

## Datos filiatorios

- Nombre y apellido.
- Edad, sexo, ocupación.
- Fecha de nacimiento, número de historia clínica.
- Estado civil, DNI, nacionalidad.
- Residencia actual, residencia anterior.
- Grado de instrucción, religión.
- Fecha de internación.

## Antecedentes heredofamiliares

- Padres, vivos o fallecidos.
- Hermanos, vivos o fallecidos, causas.
- Hijos, vivos o fallecidos, causas.
- DBT: si, No.
- HTA: si, no.
- TBC: si, no.
- Gemelar: si, no.
- Otros: si, no.

## Antecedentes personales

- Hábitos tóxicos:
  - Alcohol
  - Tabaco
  - Drogas
  - Infusión
- Hábitos fisiológicos:
  - Alimentación
  - Dipsia
  - Diuresis
  - Catarsis
  - Somnia
  - Otros
- Patológicos:
  - Infancia
  - Adulto
  - DBT
  - HTA
  - TBC
  - Gemelar
  - Otras: quirúrgicos, traumatológicos, alérgicos, otros.

## Examen clínico

- Antropométrico.
- Osteomuscular.
- Cardiovascular.
- Respiratorio.

## Examen de laboratorio

- RX
- ECG
- ECG DE ESFUERZO
- ECO
- Otros estudios.

## Tercera evaluación

- Análisis de postura estático.
- Análisis postural dinámico.
- Evaluación de flexibilidad.

## Cuarta evaluación

- Test de velocidad.
- Test de agilidad-coordinación.
- Análisis de la marcha-carrera.
- Análisis de la técnica deportiva.

## Quinta evaluación

- Test de potencia pliometría.
- Test de fuerza.

## Sexta evaluación

- Test de resistencia.