



**Nombre del alumno: Eduardo de Jesús López López**

**Nombre del profesor: Daniela Rodríguez Martínez**

**Nombre del trabajo: Historia clínica del paciente deportista y la importancia de la hidratación en el deporte**

**Materia: Nutrición en la actividad física**

**Grado: 7mo cuatrimestre**

**Grupo: "A"**

## Hidratación y deporte

### *La importancia de las lesiones y el rendimiento en el deporte*

En el ser humano en la masa corporal está compuesto entre un 65 a 70% de agua, hablando de manera fisiológica el rol del agua en el cuerpo es el encargado de deshacerse de aquellas toxinas y desechos que el cuerpo libera como ejemplo en la asimilación de glucosa, que pasa por el sistema linfático que va al torrente sanguíneo y tiene que ser excretado que en este panorama los riñones poseen esa función. Por lo tanto los riñones poseen una importancia en el mantenimiento del organismo deshaciéndose de los desechos del cuerpo humano, también el agua es vehículo de transporte de nutrientes en la sangre, ya que en los vasos sanguíneos también podemos encontrar una cantidad bastante alta del total de agua que se mueve en el organismo, estas sustancias que se mueven van igual a los músculos, lo cual es una vía para el óptimo mantenimiento de la salud de nuestros músculos, así que en resumidas palabras y de manera general el agua que se transporta en la sangre da mantenimiento al sistema musculoesquelético, el agua también ayuda a compensar las sales minerales que se pierden durante el ejercicio físico y el sudor que se libera durante la actividad física, el agua posee sales minerales que nos ayudaran a compensar esa pérdida no es su totalidad ya que muchos de los electrolitos que se pierden como el potasio durante la AF no están presentes en el agua aunque eso no le resta importancia de manera exuberante al consumo de agua.

Se debe consumir agua no solamente durante la actividad física, si no en el calentamiento y la preparación se debería disponer de una con anterioridad para consumir e hidratarse con agua para que todo el organismo funcione de manera armoniosa y pueda desechar de manera efectiva todos los residuos que se liberan durante los procesos metabólicos que se llevan a cabo durante la actividad física, y también se deberá prever un consumo de agua post-actividad física, ya que como hemos mencionado el agua ayudara a compensar no es su mayoría la pérdida de sales minerales en el cuerpo como resultado del sudor.

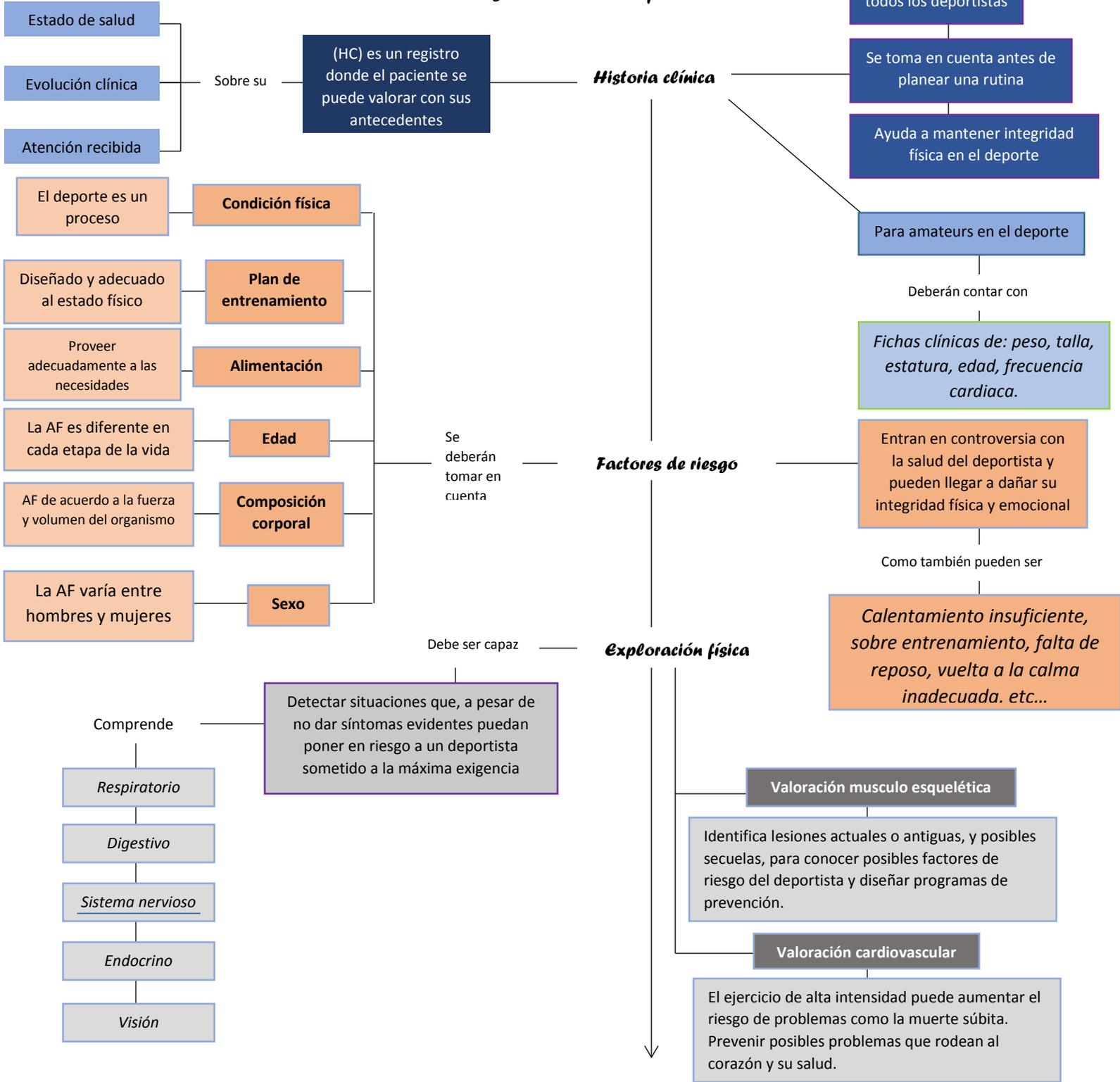
El consumo de bebidas isotónicas no está contraindicado pero en su contenido se ha estudiado que poseen electrolitos que rebasan las cantidades que requiere el cuerpo humano, los especialistas han recomendado consumir en pocas cantidades de manera no frecuente estos productos y en su lugar aumentar el consumo de agua que es tan importante para un correcto funcionamiento del cuerpo, además muchas de estas sales minerales serán obtenidas por medio de la dieta adecuada y el cuerpo podrá reestablecer la pérdida con la alimentación.

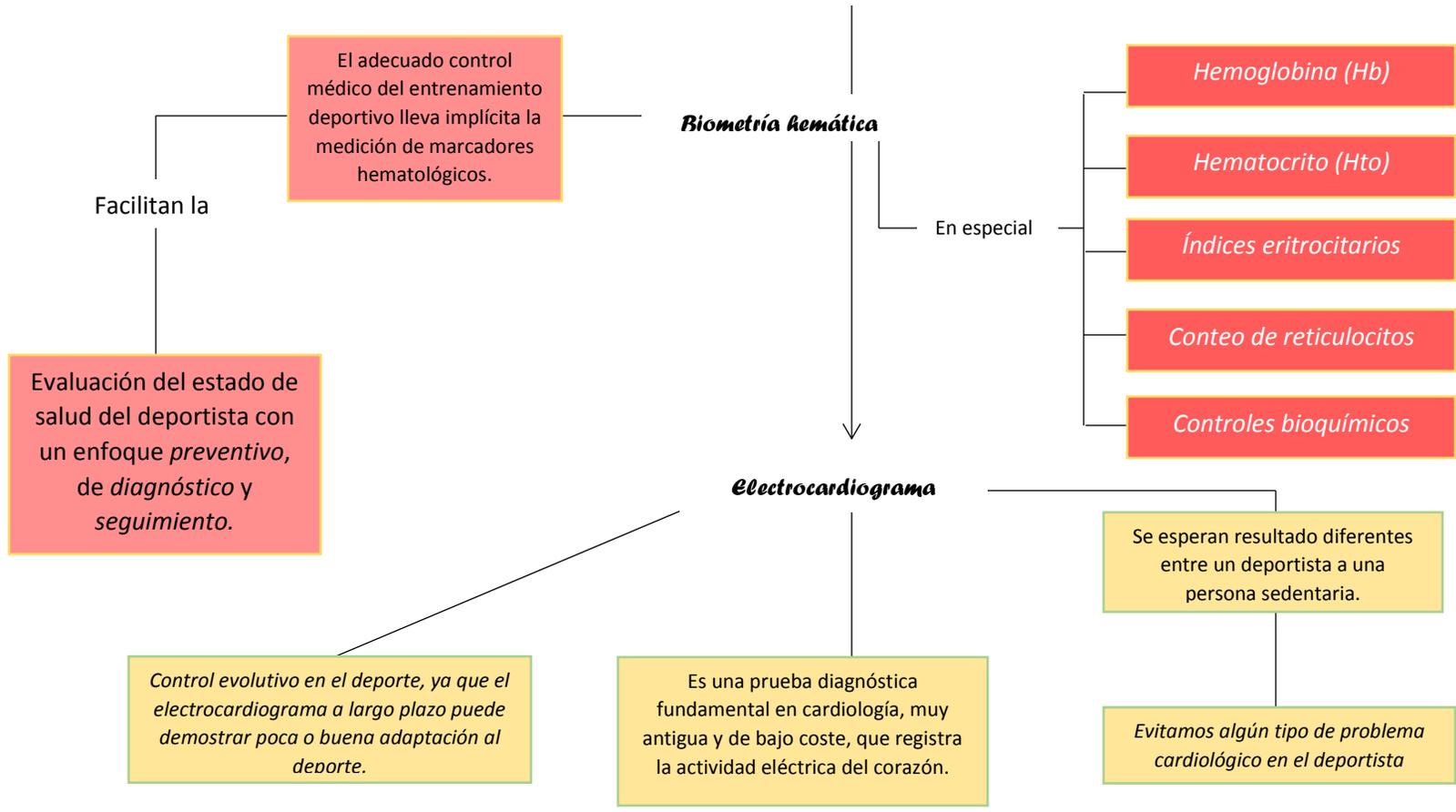
El consumo de agua o de bebidas isotónicas debería tomarse a temperatura ambiente ya que el cuerpo mediante la termogénesis si se llegase a consumir las bebidas a temperaturas bajas la hidratación se lleva a cabo de manera más lenta lo cual es resultado de la termogénesis antes de ser absorbida por el cuerpo, el consumo de agua a temperaturas bajas entra en controversia con la temperatura de los órganos y puede llegar a causar molestias.

El consumo adecuado de agua es necesario ya que durante la actividad física es de vital importancia no consumir en grandes cantidades ya que los desechos de orina y el proceso durante la actividad física se ven sobrecargados, es recomendable acudir con un

especialista de la salud sobre el consumo de agua y la cantidad que requiere específicamente su organismo, comúnmente el consumo de agua esta relaciona con las kcal que consumimos, aunque existen diversas maneras, aunque una recomendación es consumir de 5.0 de agua por hora dependiendo del tipo de actividad física lo cual promoverá la producción de energía en el cuerpo, lo cual elevara la temperatura del cuerpo y esta temperatura hará que se evapore el sudor, lo cual es el principal mecanismo para disipar el calor generado durante el ejercicio, ya que se pierden entre 0.5 a 2.0 lts de agua por hora en el ejercicio físico.

### Historia clínica del paciente





## Bibliografía

Evaluación del paciente deportista

<https://www.fundacionmf.org.ar/files/paciente%20y%20deporte.pdf>

Evaluación de las necesidades hídricas del deportista <https://g-se.com/evaluacion-de-las-necesidades-hidricas-bp-B5b6a4f7a636db>

Revisión médica del deportista <https://barcainnovationhub.com/es/revision-medica-del-deportista/>

Biométrica hemática en el deportista

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-02892015000100005](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-02892015000100005)

Electrocardiograma en el deportista

<https://fundaciondelcorazon.com/ejercicio/prevencion/3166-el-electrocardiograma-del-deportista.html>