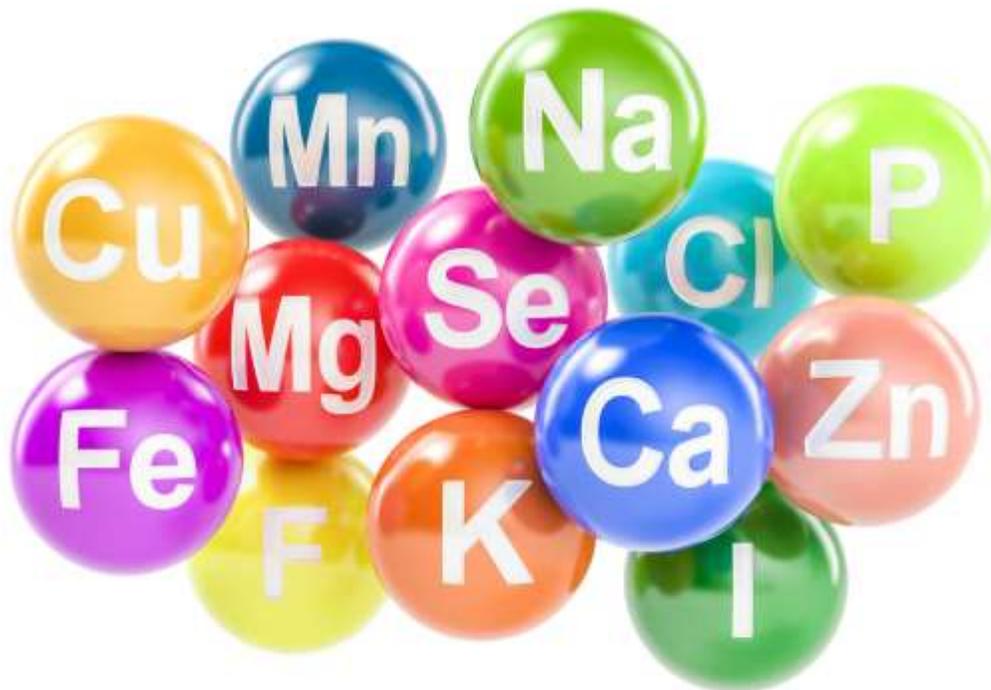


IMPORTANCIA DE LOS ELECTROLITOS SERICOS EN EL ORGANISMO



DIEGO FABRICIO GONZÁLEZ MELLANES

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

DR. ALFREDO LÓPEZ

CLINICA QUIRÚRGICA

Los electrolitos son minerales en el cuerpo que tienen una carga eléctrica. Se encuentran en la sangre, la orina, tejidos y otros líquidos del cuerpo. Los electrolitos son importantes porque ayudan a:

- Equilibrar la cantidad de agua en su cuerpo
- Equilibrar el nivel de ácido/base (pH) de su cuerpo
- Transportar nutrientes a sus células
- Eliminar los desechos de sus células
- Funcionar a sus nervios, músculos, corazón y cerebro de la manera adecuada

El sodio, calcio, potasio, cloruro, fosfato y magnesio son electrolitos. Los obtiene de los alimentos que ingiere y de los líquidos que bebe.

¿Para qué sirven los electrolitos?

Entender la ciencia, en especial la del cuerpo, más allá de ser un ejercicio de memoria, es un hábito que tiene como fin ayudar a mejorar los hábitos humanos y así aportar al organismo. Ahora bien, para entender qué son los electrolitos y para qué sirven utilizamos un ejemplo.

Los músculos necesitan minerales como el calcio, sodio y el potasio para su contracción; sin embargo, hay momentos donde estas sustancias químicas se desequilibran lo que provoca debilidad, contracciones o calambres.

Los electrolitos tienen un trabajo muy importante para mantener el funcionamiento normal del organismo. Ayudan a regular el agua en el cuerpo humano, la acidez de la sangre (pH), así como la actividad muscular. Por ello, cuando bajan los niveles es muy importante recuperar su equilibrio.

¿Cómo los perdemos?

No son pollitos en fuga, los electrolitos se pierden por varias razones comunes. Cuando se practica ejercicio, a través del sudor, se pierden electrolitos, especialmente sodio y potasio. Otra manera común es cuando se tiene diarrea.

Al perder electrolitos el cuerpo se deshidrata, tiene una pérdida excesiva de agua en el organismo y en ese punto es necesario recomponer el camino.

Diferencias entre el ejercicio de alta intensidad y el moderado

No cualquier tipo de ejercicio genera una pérdida de electrolitos. Al realizar una rutina de alta intensidad de 45 a 60 minutos (rutinas en donde la frecuencia cardíaca aumenta considerablemente) las pérdidas son significativa.

A diferencia de una práctica de 30 minutos o menos, que no genere elevar el ritmo cardíaco, ni quite el aliento. Estos dos últimos ejemplos, son una manera sencilla de identificar qué tipo de rutinas de ejercicio practicas.

Los atletas de alto rendimiento o las personas que practican mucho ejercicio deben tener un estímulo particular para recuperar los electrolitos perdidos. Por otro lado, la mayoría de personas cuentan con un equilibrio de estas sustancias, siempre y cuando consuman una dieta que los contenga

Líquidos y electrolitos: de qué manera los recuperamos

Al tener un desequilibrio de electrolitos es necesario reemplazarlos para mantener los niveles necesarios. La forma más sencilla es mediante una rehidratación oral. La Organización Mundial de la Salud ha probado una solución con este fin:

- 2.6g de sodio
- 1.5g de cloruro de potasio
- 2.9 de citrato de sodio
- 1 litro de agua

Además, existen otras fuentes que contienen electrolitos y pueden ser utilizados para la hidratación. Entre ellos la leche de vaca, el agua de coco y las bebidas hidratantes.

La importancia de la hidratación después de jornadas de intensidad

Quienes practican ejercicio moderado una dieta con alimentos ricos en nutrientes y electrolitos, como la hidratación con agua, es suficiente para mantener un buen balance; sin embargo, las personas que practican ejercicio de alta intensidad necesitan una ayuda extra para suplir los líquidos y electrolitos perdidos en su práctica, para así evitar debilidad, fatiga y lesiones.

Respecto a las bebidas deportivas es importante revisar con anterioridad los niveles de azúcar para así no excederse en su consumo. Ahora sabes qué son los electrolitos y puedes mantener una hidratación adecuada de acuerdo a tus rutinas.

BIBLIOGRAFÍA

<https://medlineplus.gov/spanish/fluidandelectrolytebalance.html#:~:text=Los%20electrolitos%20son%20importantes%20porque,Transportar%20nutrientes%20a%20sus%20c%C3%A9lulas>

<https://www.nestle-contigo.co/elige-tu-medida/Quesonlos-electrolitos-y-como-recuperarlosdespues-del-ejercicio>