

## Hidratación en el ejercicio

Las recomendaciones de hidratación en el ejercicio **han** cambiado de manera radical a través de los años. A principios del siglo pasado se publicó en una importante revista para corredores lo siguiente: "No tengas el hábito de beber y comer en una carrera de maratón; algunos corredores destacados lo hacen pero no es beneficioso".

## Hidratación durante el ejercicio

Debido a que el rendimiento físico decrece aun con una deshidratación moderada y pequeñas disminuciones del volumen plasmático, los atletas deben tratar de minimizar la deshidratación e ingerir líquidos durante el ejercicio.

Las principales razones para tomar líquido durante el ejercicio son:

- a) llevar al mínimo la deshidratación, **sobre todo** en el ejercicio prolongado
- b) ser un vehículo para aportar energía, lo que ayuda a aumentar el rendimiento.

## Rehidratación después del ejercicio

Después del ejercicio, "la meta de la hidratación es reponer completamente cualquier déficit de líquidos y electrolitos".

La rehidratación es una parte importante en el proceso de recuperación después del ejercicio, sobre todo para los atletas que tienen que realizar otra sesión en un intervalo corto de tiempo.

Cualquier déficit de líquido después de una sesión de ejercicio puede afectar el rendimiento en la siguiente sesión.

## Hiponatremia asociada con el ejercicio

Es la que ocurre durante o hasta 24 h después de la actividad física prolongada y se define como una concentración de sodio en plasma por debajo de los límites de referencia normales del laboratorio que realiza la prueba. Cuando la HAE se presenta con signos y síntomas como confusión, desorientación, dolor de cabeza, náuseas, vómito y debilidad muscular se considera una HAE sintomática.

Las complicaciones de la hiponatremia grave incluyen inflamación del cerebro, convulsiones, coma, edema pulmonar y colapso respiratorio. Aunque el problema siempre es tratable sin ocasionar secuelas a largo plazo, se han presentado muertes consecutivas a la HAE.

### Factores de riesgo

Los tres factores de riesgo para la HAE notificados de modo más consistente son la ganancia significativa de peso durante la carrera. Otros factores de riesgo señalados incluyen el uso de agentes antiinflamatorios no esteroideos, alta disponibilidad de líquidos para beber en las carreras, duración del ejercicio  $> 4$  h y condiciones ambientales anormalmente calientes.

### Recomendaciones prácticas para prevenir la HAE

1. Beber para permanecer hidratado, no sobrehidratarse.
2. Mantener una dieta salada, para asegurarse de que se reponga toda la sal perdida durante el entrenamiento.
3. Preferir las bebidas deportivas.
4. Reconocer los síntomas de advertencia tanto del agotamiento del calor como la de la HAE y diferenciar ambos.