

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

---



NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN EL DEPORTE

TAREA: CUADRO SINÓPTICO

ALUMNA: JOSSELINE SARAHI CERDIO ZEPEDA

PROF: PATRICIA DEL ROSARIO LUNA GUTIÉRREZ

7MO CUATRIMESTRE

Tapachula, Chiapas a 19 de septiembre  
2024.

# Hidratación del deportista y plan de rehidratación

## Tipos

**Isotónica:** La pérdida de agua es similar a la de electrolitos. Hay una disminución de volumen, pero sin cambios de composición

**Hipertónica:** La pérdida de agua es mayor que la de solutos, por lo tanto, se concentran los electrolitos en el organismo y suele diagnosticarse por la concentración elevada de sodio en sangre.

**Hipotónica:** La pérdida de electrolitos es superior a la de agua.

## Causas

No ingerir líquidos

-Orinar demasiado

-Nauseas  
-Dolor de garganta

## Síntomas

Signos

-Sed  
-Piel seca  
-Boca seca

-Orinar poco  
-Dolor de cabeza

Síntomas

-Mareos -Ojos hundidos  
-Respiración rápida. -Apatía  
-Shock

## Tratamiento y prevención:

-Bebiendo agua  
-Tomar bebidas con electrolitos  
Chupar Cubitos de hielo  
-Mantenerse bien hidratado  
-Llamar al medico

## Pruebas y Exámenes

-Calcular frecuencia cardiaca rápida  
-Prueba de presión arterial baja  
-Exámenes de sangre  
-Pruebas de la diabetes

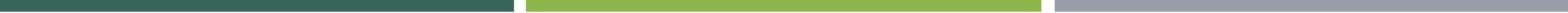
## Curiosidades

-2/3 partes del cuerpo es agua

-Regula la temperatura del cuerpo  
-Ayuda a absorber nutrientes  
-Protege y amortigua órganos vitales

75% cerebro  
22% Huesos  
75% Músculos  
92% Sangre





Bibliografía: Antología UDS (2024)