

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)