



Hidratación y deporte



Cuando se hace ejercicio físico se calorías y, por tanto, se eleva la temperatura corporal. El organismo aumenta la sudoración y se pierden agua y electrolitos, lo que llega a suponer un riesgo de deshidratación. Esto puede ocurrir sobre todo en los niños pequeños y si hace mucho calor.

Cuando el niño comienza a sudar hay que ofrecerle cantidades de líquidos iguales a las que va perdiendo (de 1 a 1,5 litros por hora de actividad deportiva intensa).

Se deben beber líquidos antes, durante y después de cada práctica o partido, poco a poco (por ejemplo, medio vaso de agua cada 10 o 15 minutos), evitando bebidas que contengan gas o cafeína.

¿Cómo se nota que el deportista comienza a deshidratarse?

Lo primero es la sed intensa y en aumento; después empiezan a aparecer síntomas generales como debilidad o dolor de cabeza, al mismo tiempo que la saliva se espesa y la orina es escasa y de color oscuro. Si un niño tiene estos síntomas mientras hace deporte, debe detener la actividad y tomar líquidos.

Si el aporte de líquidos se hace de forma progresiva, se previene la aparición de estos síntomas, que, si van en aumento, pueden ser de gravedad.

¿Cuál es la bebida de elección para hidratar durante el deporte?

Existen numerosas bebidas con diferentes composiciones y sabores que suelen llevar agua, electrolitos y azúcares con distintas concentraciones.

Sin embargo, el agua fresca (12-13 °C) es la bebida ideal de restitución y no se ha comprobado un mayor beneficio de las [bebidas comerciales](#) para la rehidratación del deportista.

¿Qué precauciones se deben tener cuando se hace ejercicio físico y hace calor?

El golpe de calor se produce cuando se hace actividad física intensa con altas temperaturas.

El cuerpo pierde agua a través del sudor para regular la temperatura, pero cuando esto no es suficiente, la temperatura comienza a subir hasta producir fiebre. Aparecen vómitos, malestar y dolor de cabeza.

Para la prevención del golpe de calor es importante:

- Modificar la actividad física según las condiciones ambientales.
- Asegurar una hidratación correcta:
 - Beber un vaso de agua fresca 15 minutos antes de la competición.
 - Seguir bebiendo pequeñas cantidades cada 15-30 minutos durante el ejercicio.
- Beber siempre que se tenga sed, sobre todo si hace calor.
- Entrenamiento previo (buena condición física): consiste en un acondicionamiento antes de hacer ejercicio para conseguir que el cuerpo esté mejor preparado. Para un adolescente sería conveniente un ejercicio aeróbico de, al menos, 30 minutos 4 días a la semana, como entrenamiento previo a la competición.
- Aclimatación progresiva para que el cuerpo se adapte al ejercicio y a las condiciones ambientales. Si se va a jugar en un lugar con una temperatura más alta de lo habitual (pabellones cubiertos, cambio de latitud

geográfica, horas centrales calurosas) es recomendable entrenar bajo estas condiciones durante los 8 o 10 días previos a la competición.

- El agua a 12-13 °C es la bebida ideal.
- Ropa ligera.
- Evitar condiciones ambientales de riesgo o peligrosas.

Artículo publicado el 4-3-2015, revisado por última vez el 1-3-2015

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/hidratacion-deporte>