



https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia\_log



https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia\_log



https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia\_log



## 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>