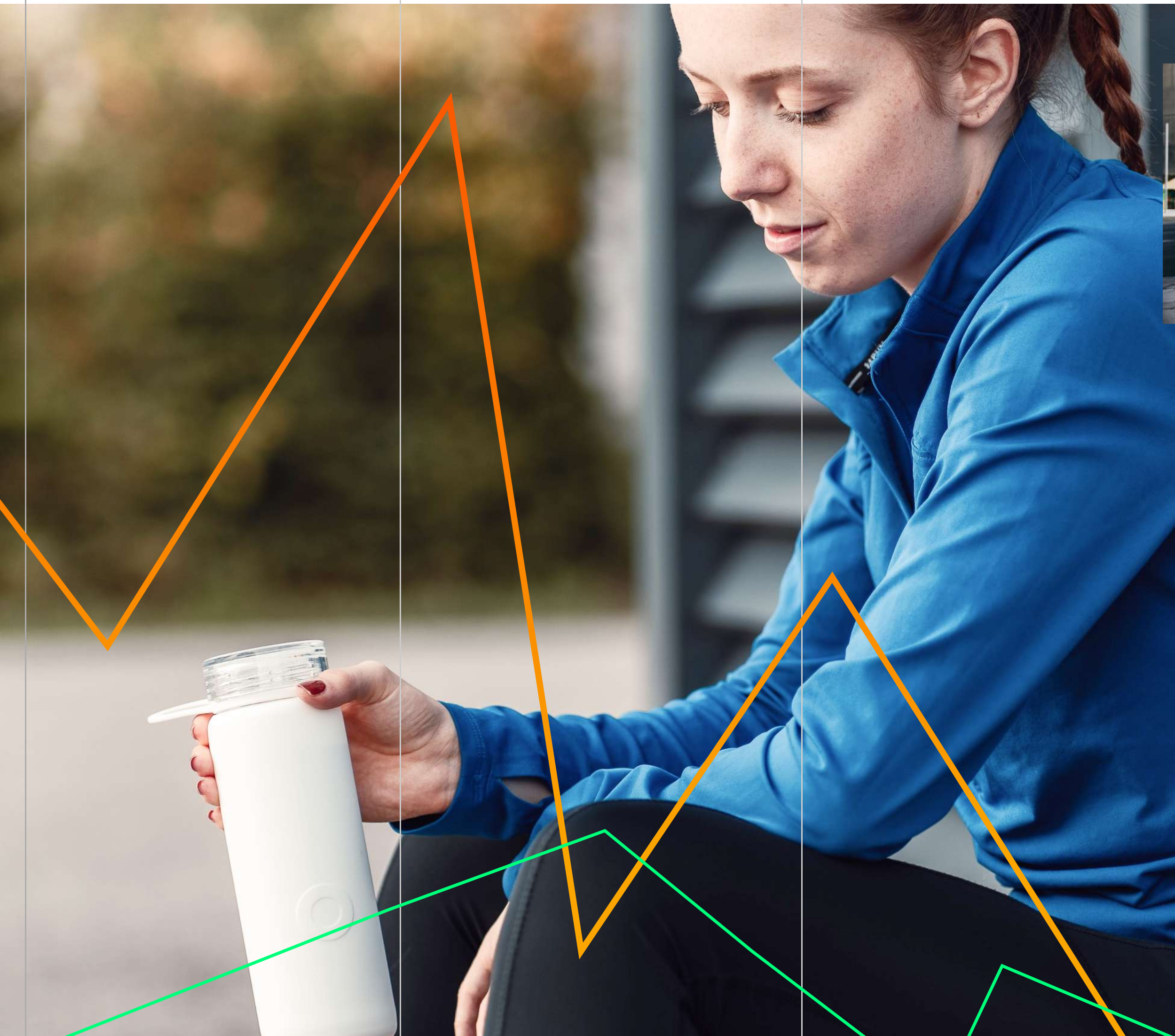


¿PLANIFICAS O LO DEJAS A LAS SED?



Quando necesitas construir una estrategia de hidratación, considera dos métodos: planificar la ingesta o beber según la sed. Ambos pueden ser efectivos, pero saber cuándo utilizar cada uno es clave.



La planificación del consumo implica beber líquidos en intervalos regulares según tus pérdidas individuales. Esto se basa en estimar la tasa de sudor a partir de la pérdida de peso durante el ejercicio. Fig. 1.

Esta estrategia es útil para actividades prolongadas, alta intensidad y condiciones desafiantes. También es importante consumir carbohidratos para facilitar la absorción de líquidos y evitar problemas gastrointestinales.

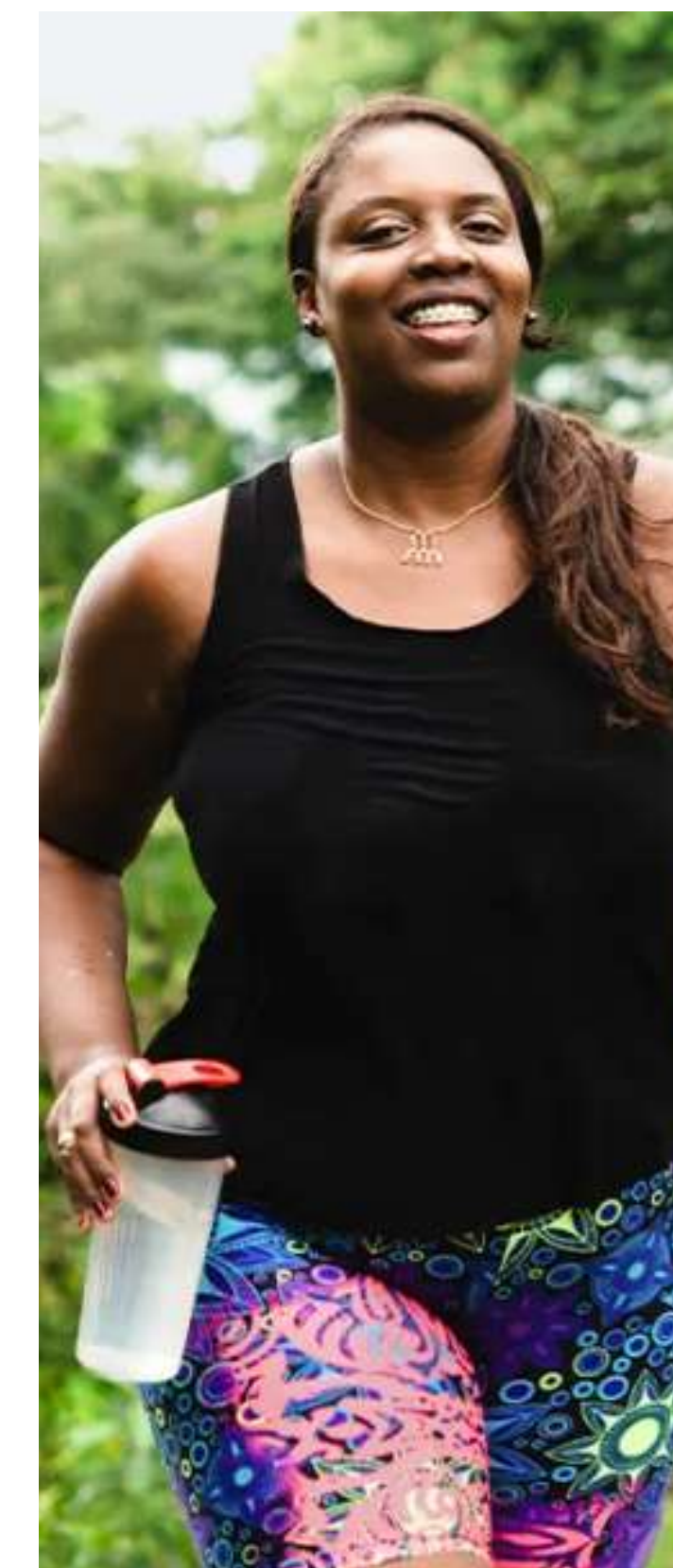
En estas condiciones, es común perder más del 2% del peso corporal en sudor, lo cual puede afectar el rendimiento físico y cognitivo.

Por su lado, la dinámica de ingerir bebidas siguiendo el estímulo de la sed implica consumir líquidos voluntariamente durante el ejercicio. Esta estrategia es suficiente para períodos cortos, baja intensidad y condiciones no desafiantes. En estos casos, es difícil deshidratarse significativamente y afectar el rendimiento.

En pruebas de resistencia prolongadas, se recomienda seguir la sed, ya que medir las pérdidas de sudor es difícil y puede conducir a un consumo excesivo, causando hiponatremia.

En general, se recomienda mantener una adecuada hidratación durante el ejercicio, evitando pérdidas de sudor superiores al 2% del peso corporal inicial mediante líquidos y electrolitos.

Quando el riesgo de deshidratación es alto, se sugiere planificar la ingesta según la tasa de sudor. Cuando el riesgo es bajo o hay posibilidad de consumir más líquidos de los necesarios, es preferible beber según la sed.



RESPALDADO POR  **GSSSI**
GATORADE SPORTS SCIENCE INSTITUTE

Figura 1. Procedimiento para estimar tu tasa de sudoración

