

LA HIDRATACIÓN EN MUJERES

Una hidratación adecuada es clave para que las mujeres tengan un buen estado de salud y un buen rendimiento. El ciclo menstrual y el ejercicio pueden afectar sus necesidades de líquidos.

Las variaciones hormonales del ciclo menstrual podrían sugerir recomendaciones de hidratación particulares para las mujeres. Igualmente, hormonas que regulan el balance de fluidos corporales, como la arginina-vasopresina y la aldosterona, pueden variar produciendo una mayor retención de líquidos y sodio.

Con esto en cuenta, hay tres detalles que las hacen únicas en su hidratación:

1. Comparadas con los hombres, ellas tienden a estar mejor hidratadas en el día a día. Porque beben más agua y porque requieren menos líquidos. La ingesta de referencia para mujeres es de 2.0 Litros al día y para hombres 2.7.

2. Son más eficientes regulando su temperatura. Usan un mayor porcentaje de sus glándulas sudoríparas produciendo menos sudor por glándula, reduciendo la cantidad de "sudor desperdiciado", es decir el sudor que no se evapora de la piel y enfría el cuerpo. Explicando en parte porque tienden a sudar menos que los hombres.



3. Si beben más agua de la que necesitan, son de bajo peso corporal, se ejercitan en climas frescos y participan en eventos de larga duración, están a mayor riesgo de padecer hiponatremia asociada al ejercicio. Una condición que reduce el sodio de la sangre y pone en riesgo su salud.

Independientemente del ciclo menstrual o el sexo, la mejor estrategia de hidratación es la personalización y el ajuste del volumen de líquidos al tipo de entrenamiento y clima. Tomar el peso corporal antes y después del ejercicio para identificar las variaciones. Evitar ganar peso debido a la ingesta de agua y reponer algún déficit de peso después de la actividad.

