

Practicar cualquier tipo de deporte provoca una pérdida de agua en nuestro cuerpo, aunque las cantidades dependerán de cada persona, del tipo de ejercicio, intensidad y temperatura ambiente. En cualquier caso, una hidratación adecuada y constante es imprescindible no solo para mantener el equilibrio hídrico sino también para evitar el agotamiento excesivo y que se comprometa el trabajo muscular necesario para la práctica el deporte que vayamos a realizar.

Es evidente que cualquier persona que practique deporte debe previamente preparar su cuerpo para afrontar el entrenamiento físico. Y la mejor forma de hacerlo es a través de una dieta alimenticia equilibrada y de **una buena hidratación** que permitirá además un mejor rendimiento.

Durante el ejercicio físico aparecen diferentes fases que debemos tener en cuenta de cara a asegurar una hidratación correcta:

Pre-hidratación

Es la etapa que prepara al cuerpo para el desgaste hídrico que tiene lugar durante el ejercicio. De media, se recomienda un consumo de entre 400 a 600 ml de agua unas dos o tres horas antes del ejercicio, ya que esto brindará al deportista el tiempo suficiente para regular el total del líquido corporal, retrasando los eventuales efectos perjudiciales de sufrir deshidratación durante el ejercicio.

Hidratación durante el ejercicio físico

Esta segunda etapa es la que se produce durante la práctica de ejercicio y tiene como objetivo fundamental lograr un balance hidroelectrolítico adecuado, teniendo en cuenta que una deshidratación, aún siendo parcial, compromete el trabajo muscular y por lo tanto nuestro rendimiento deportivo.

En esta etapa, la cantidad de agua a ingerir dependerá de diversos factores como el nivel de

sudor, intensidad y duración del ejercicio, de las condiciones medioambientales y de la posibilidad de beber dependiendo de la práctica deportiva.

En la hidratación durante el ejercicio se procurará beber en pequeñas cantidades a intervalos regulares: unos 150 ml cada 15 minutos sería, una cantidad acertada.



Post-hidratación

En cada litro de sudor encontramos alrededor de 1,5 g de sal (NaCl) que contiene 585 mg de sodio (Na). Esta situación de pérdida de electrolitos provoca que nuestro rendimiento físico se vea disminuido y que los músculos no respondan de la forma adecuada dando lugar a calambres y deficiencia en la contracción muscular, de ahí la importancia de recuperar estos elementos tras el ejercicio.

Por eso, **beber agua tras el ejercicio físico es imprescindible**. En algunos casos, después de la práctica de ejercicio físico intenso, añadir entre un gramo y un gramo y medio de sal (1/5-1/3 cucharita) por cada litro de agua ayuda al cuerpo en su proceso de recuperación tras el desgaste sufrido.

Por otro lado, es fundamental recordar que **la sed es siempre un síntoma tardío de deshidratación del organismo**. Por ello no hay que esperar a tener sed para beber agua, sino diseñar un plan de acuerdo con la práctica que se va a llevar a cabo asegurándose así una completa hidratación.