

A pesar de que la deshidratación siempre vaya asociada con las altas temperaturas, también hay riesgos de sufrirla durante la época invernal. La exposición al frío provoca unas adaptaciones fisiológicas que minimizan la pérdida de calor.

Durante actividades al aire libre, con temperaturas frías, nuestro organismo puede sufrir de hipo hidratación –una reducción de la hidratación que puede estar entre el 3 y el 8% de nuestro peso corporal-. Este déficit de fluidos suele estar causado principalmente por el sudor al practicar ejercicio con ropas aislantes, una habitual menor ingesta de líquidos y porque en ambientes fríos se pierde más agua con la respiración.

Por ello, Incluso cuando las temperaturas son frías, sigue siendo importante prestar atención a tu hidratación, especialmente si eres una persona muy activa físicamente. En condiciones frías y secas también se puede sudar mucho, principalmente con la práctica de deportes de invierno u otras actividades físicas vigorosas como esquí, senderismo o correr y el sudor que se produce se evapora muy rápido.

En conclusión, podemos decir que las exposiciones a temperaturas frías, inducen y aumentan la deshidratación.



¿Qué es la sed?

La sed es la necesidad o el deseo natural de beber, originada por la disminución del agua de los tejidos. En condiciones normales, la sed es un buen indicador para anunciar diferentes grados de disminución de la hidratación, pero cuando se pierde mucho líquido, como durante la práctica de actividad física, la desaparición de sed no significa que el organismo haya obtenido el equilibrio entre las pérdidas y las ganancias de agua.

Por tanto, la sed no es un indicador totalmente fiable de la necesidad que el cuerpo tiene de agua.

Consejos para tener una buena hidratación en invierno

Si practicamos deporte en invierno, con el fin de evitar la deshidratación, debemos tener en consideración algunos consejos:

- Vestir con varias capas de ropa en vez de usar una sola y que sea pesada. De este modo evitaremos que el cuerpo pierda más agua de la que debe y, además, no perderemos tanta temperatura corporal.
- La calidad de la ropa que vayamos a utilizar es también muy importante. Las nuevas tecnologías que se usan para mantener la temperatura corporal en índices calientes pueden hacer que perdamos la noción de la cantidad de líquido que eliminamos por la sudoración generada durante el ejercicio.
- Controlar la cantidad de sudoración y la orina para así determinar una estrategia apropiada de bebida para evitar la deshidratación excesiva.
- Hay que tener especial cuidado con los niños y mayores durante las condiciones de frío, ya que sus habilidades termorreguladoras son diferentes a las de los adultos, y son más susceptibles a los efectos de la época invernal.