

## PROTOCOLO DE HIDRATACIÓN

La hidratación es sin duda alguna una de las principales preocupaciones de los deportistas en el momento de afrontar sus competiciones. La importancia de una adecuada ingesta de líquido es un aspecto muy extendido entre todos ellos, sin embargo son muchos quienes desconocen los momentos y la cantidad en los que deben realizar una hidratación correcta. El ejemplo más claro e impactante ocurrió el pasado año, cuando un triatleta participante en el Ironman de Frankfurt falleció deshidratado pese a haber ingerido continuamente agua. Las temperaturas extremas de ese día, al superar los 35 grados, hicieron que el triatleta perdiese mucho sodio a pesar de ingerir agua, que sin embargo no aportó sales minerales y así le provocó un desequilibrio hidroelectrolítico en el cerebro. Junto a este triatleta hubo otros 24 deportistas atendidos por causas parecidas en aquella competición.

En el artículo *Protocolo de hidratación antes, durante y después de la actividad físico-deportiva Motricidad* escrito por Urdampilleta, Matinez-Sanz, Julia-Sanchez y Alvarez-Herms, encontramos las recomendaciones clave para una correcta hidratación en deportes de media y larga distancia. Como bien indican estos autores, debemos ser conscientes de que la hidratación para una competición comienza 3 días antes de la misma con una adecuada ingesta de alimentos que aumenten los depósitos de glucógeno. Este sustrato es el componente principal para un máximo rendimiento el día de la prueba y por eso mismo una adecuada hidratación en dichos días favorecerá su retención. Los alimentos que ingerimos deben ser aquellos que no generen muchos residuos para que no se produzca una pérdida de líquidos por medio de las pérdidas fecales. Como ejemplo de ello deberíamos evitar alimentos ricos en fibra. Asimismo, parte del protocolo consiste en observar el color de la orina para valorar el estado de la hidratación del deportista. Cuanto más clara sea la orina mejor hidratado está y por el contrario si es oscura y con un olor fuerte significa que estamos en un mal estado de hidratación. Del mismo modo es importante que nos pesemos previamente a la competición para que podamos valorar la pérdida de líquido y establecer la adecuada ingesta en la recuperación.

Antes de la competición se debe ingerir 5 a 7 ml/kg durante las 4 horas previas, añadiendo de 3 a 5 ml/kg más si hay indicios de una mala hidratación en las 2 horas previas al inicio de la prueba. En caso de que la competición se realice en condiciones climatológicas de calor, además de una adecuada aclimatación a la misma, se recomienda una toma de 0,5 a 1l dentro de la última hora al inicio. El tipo de bebida a ingerir es isotónica con un 4-6% de azúcares y 0,5-0,7g de Na/l, un tipo de bebida que nos ayudará a aplacar la sed y distribuir la energía, así como a retrasar la fatiga, evitar las lesiones por calor y mejorar el rendimiento. Se trata además de una bebida de rápida asimilación. La bebida no debe ser muy azucarada para que no se produzca una hipoglucemia de rebote que influya en el rendimiento.

Durante la competición las recomendaciones evidencian la necesidad de ingerir 150-250ml de bebida isotónica cada 15'-20' con una combinación de azúcares, lo cual permitirá aumentar la absorción, de 6-9%, así como 0,5-0,7g de Na+/l en el caso de los triatletas que finalicen en los mejores tiempos y de 0,7-1g de Na+/l en aquellos cuya duración se

extienda. Por lo tanto ya conocemos la importancia de recurrir a estas bebidas en los avituallamientos, siendo la simple toma de agua insuficiente para cubrir las necesidades de la exigencia de la prueba. Constatamos además que los refrescos nos pueden ayudar a recuperar las pérdidas pero no a restablecer los electrolitos necesarios como por ejemplo el sodio.

Por último la hidratación después de la competición se debe realizar en función de la pérdida del peso corporal. De ahí la importancia de pesarse antes de la prueba tal y como hemos destacado al principio. En concreto debemos ingerir un 150-200% de dicha pérdida de peso en las primeras 6 horas posteriores a la competición y un mínimo de 1,5l/kg de peso con un aporte de 1-1,5g/l. La bebida debe ser de tipo hipertónico para reponer la energía y los minerales perdidos siempre y cuando sean bajas temperaturas y no sería necesario si durante toda la ingesta ha habido un correcto control de la toma de bebida isotónica. Además de ello la ingesta de aminoácidos ramificados nos pueden ayudar a la recuperación muscular y a la mejora del sistema inmunológico post-ejercicio. Una vez más y como ya hemos comentado en el apartado anterior debemos tener mucho cuidado con la ingesta que realizamos en el avituallamiento post-meta de la carrera, siendo el agua, los refrescos e incluso la cerveza algunas de las bebidas que podemos encontrar y que no cubren las necesidades de la exigencia de la prueba. A lo sumo podríamos recurrir a los zumos porque facilitan la digestión siendo aun así conscientes de que no cubren la ingesta de sodio necesaria.