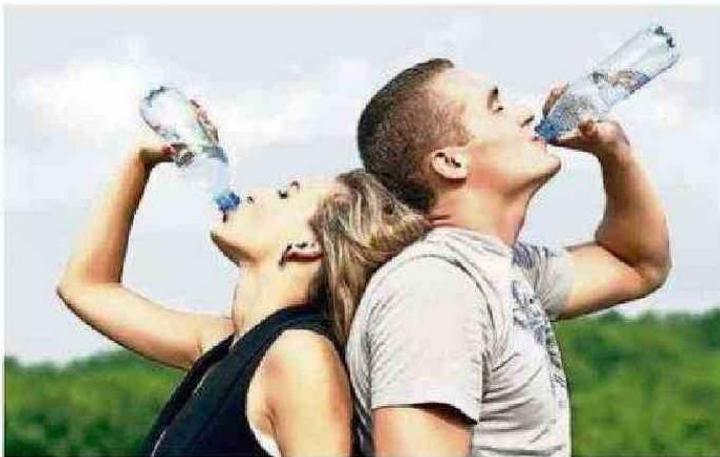


C Columna

La importancia de la hidratación en el deporte



Por Javier Gutiérrez.
Académico Carrera de
Nutrición y Dietética
Universidad de Las Américas



Es sabido que el agua es esencial para la vida, pero ¿realmente le damos la importancia que merece? Al parecer, la mayoría de las personas no se hidratan adecuadamente y ni siquiera son conscientes del impacto que esto tiene en su bienestar diario y en su rendimiento deportivo.

El problema radica en que la hidratación suele asociarse únicamente con el acto de beber agua cuando se siente sed. Sin embargo, esta es una señal tardía de deshidratación. Para el momento en que surge esa necesidad urgente de ingerir líquidos, el organismo ya ha perdido una cantidad significativa de estos, lo que puede afectar funciones esenciales como la concentración, la digestión y la regulación de la temperatura corporal.

En el ámbito deportivo, la hidratación adquiere un papel aún más esencial. Es común ver atletas que entrenan intensamente y cuidan su alimentación, pero subestiman la importancia del agua en su rendimiento. Como resultado, pueden experimentar fatiga temprana, calambres, menor resistencia e, incluso, en los casos más graves, riesgo de golpes de calor. Lo más preocupante es que estos síntomas suelen atribuirse a otros factores, cuando en realidad el problema es tan simple como no haber ingerido suficiente líquido en el momento adecuado.

Asimismo, suele pensarse que la hidratación solo es necesaria en climas cálidos o durante sesiones prolongadas. Sin embargo, cada organismo es diferente y requiere una es-

trategia personalizada. No es suficiente beber agua únicamente antes y después del ejercicio; la clave está en mantener una ingesta constante y equilibrada, considerando elementos como la intensidad del esfuerzo, sudoración e incluso el tipo de alimentación.

No se trata de fijar una cantidad exacta de litros por día, sino de aprender a reconocer las necesidades del cuerpo y responder adecuadamente. Un buen indicador es el color de la orina: si es demasiado oscura, es posible que haya deshidratación. También es importante prestar atención a señales como dolor de cabeza, fatiga, mareos o calambres, ya que son signos tempranos de una deficiencia de líquidos.

La educación sobre hidratación debería ser una prioridad tanto en el ámbito de la salud pública como en el deportivo. No basta con recomendar “beber agua”, sino que es fundamental enseñar el porqué y el cómo. Desde los atletas hasta las personas sedentarias, todos pueden mejorar su calidad de vida con un gesto tan simple como mantener una hidratación consciente y adecuada.