

Tomar agua helada tras el ejercicio: ¿beneficio o riesgo? Experto responde

El consumo de agua muy fría en condiciones de aumento extremo de la temperatura ambiental puede tener efectos sobre la regulación térmica del cuerpo, especialmente en niños.

Durante el verano, es común que después de hacer ejercicio o experimentar mucha agitación, las personas busquen refrescarse con bebidas muy frías. Sin embargo, es importante tener en cuenta que el consumo de agua extremadamente fría puede provocar una respuesta de choque por frío e incluso desencadenar arritmias cardíacas. El Dr. Carlos Rivera urgen-

ciólogo y académico de la Facultad de Medicina de la Universidad de los Andes, explica que, si se busca literatura en el tema, “la ingesta de agua fría o el frío al abrir un refrigerador, puede ser beneficioso para un adulto. Sin embargo, en los niños muy pequeños hay que ser más precavidos, pues un cambio brusco de temperatura puede ocasionar riesgos de arritmias

y convulsiones, similares a los que puede provocar también el exceso de calor”, comenta.

En este sentido, para el especialista, la recomendación es: si el paciente no está en una situación de riesgo vital inmediato, como sería un golpe de calor, donde la emergencia obligaría a aplicar hielo y sumergir eventualmente en agua helada; es reco-

mendable bajar la temperatura más lentamente con paños húmedos, retirando la ropa, ventilando, alejándolo de fuentes de calor, del sol o colocando a la sombra.

“Lo prudente es que, si no está en una condición de emergencia, es más prudente bajar un poco más lentamente la temperatura evitando exponerlo directamente al frío extremo.

Eso evitaría en niños muy pequeños, sobre todo, el riesgo de nuevas complicaciones, como las mencionadas”, finaliza el académico UANDES.

En conclusión, beber agua fría puede ayudar a reducir el estrés térmico, pero es importante controlar tanto la cantidad como la temperatura, especialmente en poblaciones vulnerables como los niños.