



Los siguientes consejos nos los da la Dra. Beatriz Lara. Profesora en la Universidad Camilo José Cela y responsable del proyecto de investigación "Triatlón, cafeína y mujer" llevado a cabo con la ayuda de la FETRI y financiado por el CSD. Apasionada del deporte y del triatlón en particular.

Los consejos de hidratación que os doy a continuación sirven igual para hombres y mujeres pero en vosotras hay que tener en cuenta varias cosas que os diferencian.

1.- El mecanismo de refrigeración cuando hacen ejercicio los hombres es mediante la evaporación de sudor, ellos sudan mas y mas rápido, sin embargo las mujeres os refrigeráis más a través de mecanismos relacionados con la circulación sanguínea por eso es menos eficiente. Como consecuencia las mujeres además de hidrataros, también tenéis que "refrescaros mas", es decir echaros agua por la cabeza, en muñecas e ingles de esa manera bajareis la temperatura corporal, si hay posibilidad pasaros hielo por las mismas zonas. Pero sin olvidaros de todo lo demás relacionado con la hidratación que explico a continuación.

2.- El peso corporal de la mujer varia a lo largo de su ciclo menstrual debido a la retención de líquidos por lo que las medidas de peso para saber la deshidratación en vosotras tiene que tener en cuenta si estas en los días



previos a la menstruación u ovulación que son los momentos en que mas agua retienes

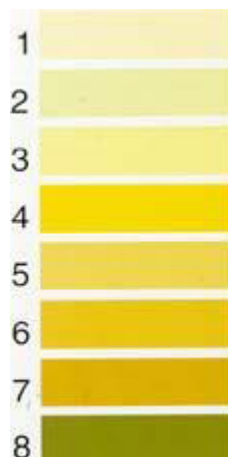
3.- Si estas en la fase de la menopausia es muy importante que tengas claro, clarísimo que si tienes uno de esos sofocos que te dan de vez en cuando y estas haciendo deporte debes parar y refrescarte con agua o hielo sobre la cabeza.

En cuanto a la hidratación, esto es igual para ellos y para vosotras:

- En cada uno de nuestros entrenamientos, al igual que en competición, es importante cuidar nuestra hidratación. Es una parte que muchas veces olvidamos pero que es fundamental para desarrollar nuestro entrenamiento con éxito. Es aconsejable que la bebida deportiva tenga una temperatura inferior a la temperatura corporal y lo más importante que estén accesibles en tu entrenamiento y tengan un sabor que te guste.
- La estrategia más sencilla para conocer tu estado de hidratación es a través del peso corporal Para que no haya un efecto de la deshidratación en el rendimiento físico, el cambio de peso corporal no debería ser superior al 2%; para que no haya un efecto negativo sobre el rendimiento cognitivo, la pérdida de peso corporal no debería ser superior al 3%. A modo de ejemplo: Si te pesas antes y después de hacer tu entrenamiento (con la misma ropa) y tienes un peso de 60 kg un 2% de deshidratación sería pesar 58.8 kg después de tu entrenamiento. Deberías recuperar tu peso en las horas posteriores.
- Además, podemos utilizar el color de la orina para conocer nuestro estado de hidratación previo a la actividad. Es sencillo, si utilizamos



la escala de color que adjuntamos abajo. Este test debería hacerse 2 horas antes. Si el color de la orina corresponde con los colores 1,2 y 3, estaríamos bien hidratados y deberíamos seguir bebiendo ad libitum. En el caso de que el color de orina sea de 4, 5, o 6 (deshidratación moderada), se debería suministrar al menos 7 mL/kg/hora hasta el inicio de la actividad, para asegurar que comenzamos bien hidratados. Si el color de la orina es 7 u 8 (deshidratación severa), lo recomendable sería suspender la actividad, al menos durante 8 horas, e iniciar un programa de hidratación con alimentos y bebidas



- Por último, debemos conocer que el electrolito que perdemos mayoritariamente y que está más relacionado con el rendimiento es el sodio, cuida que tus bebidas deportivas tengan un contenido alto de sodio. Las marcas con una mayor concentración de sodio son Isostar, Powerade y Gatorade. Recuerda que puedes alternar entre agua y bebida deportiva y que el sabor de esta debe ser agradable para ti y acceder a ella de manera sencilla.