

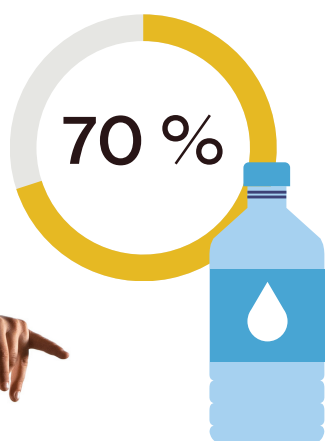
# HIDRATACIÓN EN FUTBOLISTAS



## EFFECTOS DE LA DESHIDRATACIÓN EN EL ATLETA

- El **AGUA** es el principal químico constituyente del cuerpo humano. Para un varón adulto joven promedio, el agua corporal total representa 50-70% del peso corporal.

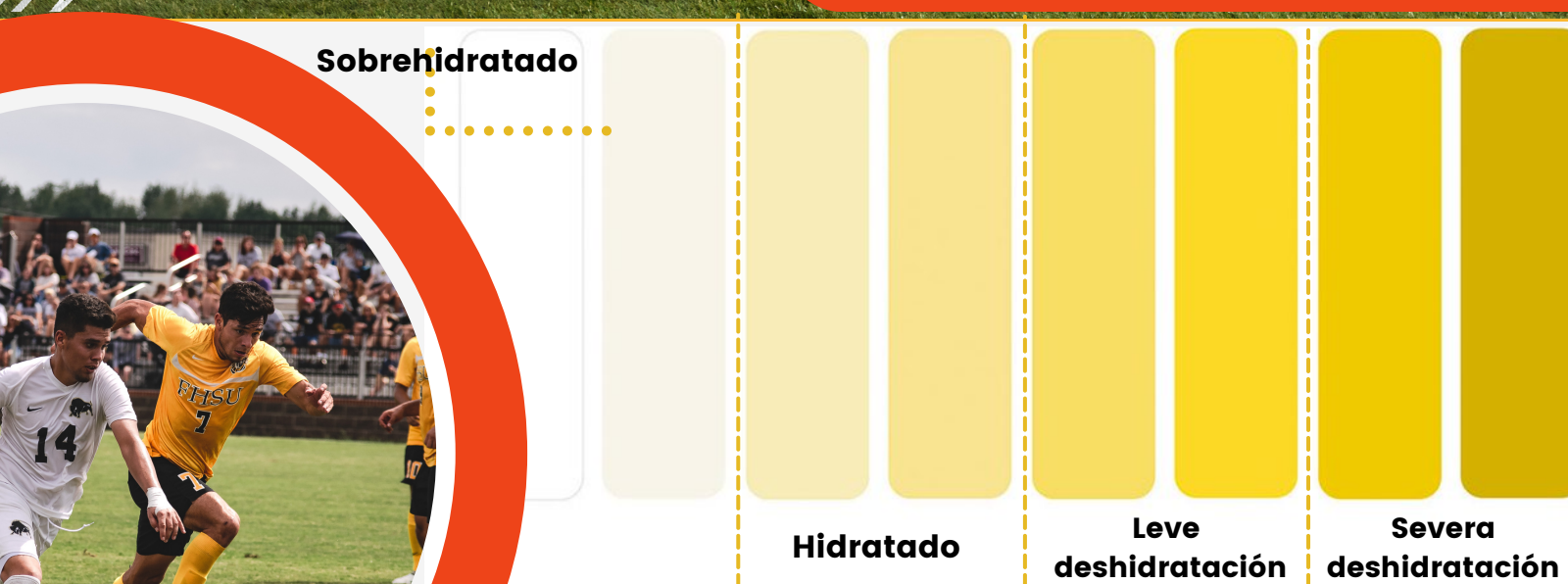
Durante el día fíjese en el color y el volumen de la orina, la producción de una orina abundante y de color claro es un buen signo de hidratación. Algunos síntomas generales como boca seca, sed profusa y dolores de cabeza pueden indicar deshidratación



## FACTORES QUE INFLUYEN

- Temperatura y humedad
- Tipo de Ejercicio
- Duración e intensidad
- Tasa de Sudoración
- Sexo (hombre, mujer, psique)
- Nivel de entrenamiento
- Aclimatización

## Evalúa el color de tu orina



## SÍNTOMAS DE DESHIDRATACIÓN

Sed intensa	Vómitos	Taquicardia	Descoordinación
Globos oculares hundidos	Cuerpo seco y caliente	Cansancio o agotamiento	Orina escasa y oscura
Debilidad sin sed	Falta de claridad de pensamiento	Calambres musculares	Debilidad muscular

## ESTRATEGIAS DE HIDRATACIÓN

Antes de realizar el calentamiento (30-60 minutos) beber 400 ml de agua.

Beber líquidos con sodio como las bebidas deportivas antes, durante, y luego del ejercicio.

Tenga a la mano durante las prácticas una botella con agua y una botella con una bebida deportiva

Realizar pausas durante el ejercicio para hidratarse.

Durante el partido beber entre 500-800 ml/hora a intervalos cortos de tiempo. Por ejemplo 100 ml/15 min a partir del minuto 15- 20 (dependiendo de las condiciones ambientales las recomendaciones pueden ser mayores)

Después del partido beber 1,5 litros de líquido por cada kilo de peso perdido, para reponer líquidos y electrolitos perdidos por la orina y el sudor.



REALIZADO POR LOS ALUMNOS DEL SERVICIO COMUNITARIO DEL 8VO SEMESTRE.  
ANGIE CHACÓN, AYMÉ GONZÁLEZ, CHRISTOPHER MIRANDA, MARIANA MARINO Y SAMUEL OCHOA.

