



Hábitos de vida saludables

La hidratación durante el ejercicio físico

¿Por qué tener hábitos de vida saludables?

Trabajo y vida cotidiana se encuentran, necesariamente, unidos. Las actividades y **hábitos adquiridos y practicados** en nuestro entorno doméstico, **se trasladan al ámbito laboral** y viceversa.

Pensemos en la cantidad de tiempo empleado a diario en el lugar de trabajo que interactuará con nuestro tiempo extralaboral en factores tales como **las posturas que adoptamos, el esfuerzo físico realizado, los alimentos que ingerimos**, cuándo y cómo realizamos las comidas, etc.

En prevención de riesgos laborales se entiende el concepto de **Salud** en el sentido dado al mismo por la Organización Mundial de la Salud (OMS): **“el estado completo de bienestar físico, psíquico y social y no la mera ausencia de afecciones o enfermedades”**.



Este amplio concepto de salud engloba aspectos diversos referentes a hábitos saludables entendidos desde varios puntos de vista tales como **la alimentación, el ejercicio físico, el cuidado de la espalda, el tabaquismo o los riesgos derivados del uso del vehículo** que revierten en muchos casos en el ámbito laboral.

La importancia del agua en el ser humano

De todos es sabido que **el agua es el principal componente del cuerpo humano** constituyendo entre un **45 y 70%** del peso corporal

El hombre es capaz de **sobrevivir** durante un periodo largo sin macronutrientes (hidratos de carbono, grasas y proteínas) o micronutrientes (vitaminas y minerales) pero **no sin ingerir agua**

La importancia del agua en el ejercicio

Durante el ejercicio prolongado en ambiente caluroso:

- › Se pueden perder entre **1-2 litros de sudor por hora**
- › **Cada litro** de sudor perdido conlleva:
 - › Un **aumento de la frecuencia cardiaca** de unos 8 latidos,
 - › Una **disminución del gasto cardiaco** de más o menos 1 litro por minuto (el gasto cardiaco es la cantidad de sangre que impulsa el corazón hacia la circulación sistémica en un minuto)
 - › **Aumento de la temperatura** interna de cerca de 0´3°C



La deshidratación durante el ejercicio

La **deshidratación** con reducción del gasto cardiaco provoca:

- › Disminución de la **capacidad aeróbica**
- › Disminución de la **resistencia muscular**
- › Disminución de la **capacidad de desarrollar trabajo físico**, pudiendo incluso afectar a las **facultades mentales**

Resulta **indispensable el aporte de líquido** durante el ejercicio físico. La **ingesta de líquidos debe de ser superior a las necesidades** por la sensación de sed, ya que la misma aparece cuando presentamos deshidratación por lo que no debemos esperar a que aparezca para aportar líquidos a nuestro organismo.

Para ejercicio de menos de 1 hora



El **objetivo** principal debe ser la **recuperación de líquidos** para atenuar el aumento de temperatura:

- › **Antes del ejercicio:** Ingerir entre **300-500 ml** con concentración entre **6-10%** de hidratos de carbono → para mejorar el rendimiento
- › **Después del ejercicio:** entre **500 y 1.000 ml** de agua para reemplazar la pérdida por el sudor (si bien, es aconsejable pesarse antes y después del ejercicio para valorar la pérdida de peso que es casi, exclusivamente, por pérdidas líquidas)

Para ejercicio entre 1 y 3 horas



- › **Antes del ejercicio:** la bebida aconsejada antes de la prueba es el **agua** ya que debemos potenciar el metabolismo de las grasas y no está indicado el consumo previo de hidratos
- › **Durante el ejercicio:** se recomienda entre **800 y 1.600 ml/hora** de bebidas con **concentración de azúcar entre 6-8%** (para prevenir el vaciamiento de reservas de glicógeno) y con **10-20 mEq de sodio** (para promover la absorción de líquidos) y debe ser líquido a **temperatura fresca entre 5-15°C**

El consumo de bebidas con mayor concentración de azúcares no es aconsejable por poder producir retrasos de eliminación a nivel gástrico con problemas de pesadez y gastralgia.

Después del ejercicio

- › Aporte de **líquido y nutrientes**, básicamente **hidratos de carbono**, debe de ser proporcional a la pérdida de peso (entre 150-200% de la pérdida de peso se debe rehidratar a posteriori)
- › **Rehidratación durante las 2 primeras horas posteriores**, ya que en este periodo se agotan las reservas glucogenias
- › Es aconsejable **continuar con la rehidratación** a razón de **500-800ml/ 2 horas en las primeras 6-8 horas** después del ejercicio.

Hidratación durante el ejercicio físico

Hábitos de vida saludable

