

DECÁLOGO DE LA HIDRATACIÓN Y NORMAS DE CONTROL PARA NADADORES

- I. Es muy importante pesarse antes del entrenamiento, e inmediatamente finalizado el mismo. Ello es una simple y efectiva medida para saber cuantos Kg. de peso (= a litros de sudor excretados) se pierden durante el entrenamiento. Sabiendo la temperatura ambiente y lo que se bebe, durante el entrenamiento (sumando todo lo que se bebe a la diferencia entre el registro de peso pre- y post-entrenamiento), sabremos la cantidad de pérdidas de sudor individual que pierde cada nadador (es muy necesario hacer este procedimiento ya que la tasa de sudor y la respuesta es absolutamente individual).
- II. Es importante comenzar el entrenamiento **ligeramente hiperhidratado**. Por ello, es muy conveniente beber entre 400-500 c.c. de agua mineral sin gas, antes del entrenamiento, en los 30'-40' antes del comienzo. Tomar en forma fraccionada de 50 c.c. por vez (para no sentir distensión en el estómago). Esto ayuda enormemente a compensar la pérdida de sudor aguda de los primeros 30' del trabajo. Si se va a entrenar con más de 28°-30° de temperatura ambiente, tomar casi 700-800 c.c., en los 60' previos al juego, a pequeños tragos. Esta acción previene la "primer" deshidratación.
- III. Es muy importante beber, unos 150-200 c.c. cada 15'-20', en 6 a 8 tragos fraccionados.
- IV. Se puede tomar agua mineral sin gas y bebida deportiva. Es obligatorio que el 50 % de la ingesta sea de bebida deportiva (Activade en polvo, Gatorade, etc.). Nunca mezclar ambas bebidas; 1 vez tomar agua y otra vez tomar bebida deportiva (separar, por periodos mínimos de 10', la ingesta de ambas bebidas).
- V. Se sostiene que el nadador, al beber tanto, va a sentir deseos de orinar a cada rato. Pero hay que explicar que esto no es cierto, ya que al hacer calor, o estar inmerso en agua caliente, el organismo por un mecanismo renal muy sensible, reduce dramáticamente la producción de orina para ahorrar agua, y ayudar a disminuir la deshidratación por sudor.
- VI. Los nadadores deben estar concentrados, y entrenados mentalmente, para acordarse de beber durante el entrenamiento (cualquiera sea el tipo de entrenamiento o situación ambiental).
- VII. El nadador debe saber que si se deshidrata ligera o moderadamente, lo primero que genera la deshidratación es **intolerancia gástrica**, y es casi seguro que sienta pocas ganas de beber, o que la bebida le caiga pesada; ello complica el plan de hidratación.
- VIII. **Beber aunque no se sienta calor:** porque las pérdidas de agua se producen aunque no haya altas temperaturas.
No esperar sentir sed: Cuando el centro de la sed (en el cerebro) avisa, ya estamos moderadamente deshidratados.
No beber de acuerdo a la voluntad personal: Todos los estudios han demostrado que beber "a voluntad" ("ad-libitum") resulta casi siempre en un cuadro de déficit de hidratación.
Beber con este plan pre-establecido.
- IX. Cuando termina el entrenamiento, y aun habiendo bebido durante el entrenamiento, hay que pesarse. Si se detecta un déficit de peso, todo el peso perdido durante el entrenamiento debe reponerse con bebida deportiva y agua mineral (mitad y mitad), rápidamente: 50 % en forma inmediata en el vestuario (bebida deportiva), y 50 % dentro de las 2 primeras horas post-vestuario (con agua mineral o bebida deportiva). **NO** mezclar el agua con la bebida deportiva. Si se va a tomar ambas, separar una solución de la otra, al menos por periodos de 10'.
- X. En las comidas siguientes (ej.: en cena y desayuno) hay que comer con buena cantidad de sal o alimentos salados, e incorporar jugos de frutas, en el desayuno. Son importantes para ayudar a reponer el sodio y el potasio perdidos por el sudor.

Dr. Juan Carlos Mazza
Médico Fisiólogo