



## HIDRATACIÓN EN EL FUTBOL

El fútbol es un deporte en el que los jugadores constantemente están haciendo movimientos explosivos, de alta intensidad y corta duración. Durante un partido un jugador puede recorrer distancias de 8 a 13 km, dependiendo la condición física, la posición de juego y las condiciones del clima, entre otros. Cuando hacemos ejercicio a temperaturas elevadas, aparte del calor que generamos en el cuerpo también ganamos calor del ambiente, y la forma en la que nuestro organismo regula la temperatura corporal es a través de la sudoración, la cual nos puede llevar a una deshidratación. La única manera de reponer las pérdidas de sudor y con ello la deshidratación, es consumiendo líquido durante el ejercicio.

En el fútbol, es muy común que los jugadores inicien sus entrenamientos o partidos deshidratados y que durante la actividad consuman cerca de la mitad del líquido que están perdiendo a través del sudor. Cuando un jugador pierde más del 2% de su peso corporal por deshidratación, su rendimiento para hacer sprints y driblear disminuye. Por ejemplo, si un jugador pesa 60 kg no debe perder más de 1.2 kg después del ejercicio. Recordemos que en el fútbol, las oportunidades para hidratarse durante un partido son escasas, por lo que es importante que los árbitros y jugadores tengan una buena estrategia de hidratación.





## ¿QUÉ ESTRATEGIAS DEBO REALIZAR PARA MANTENERME HIDRATADO DURANTE MIS ENTRENAMIENTOS Y PARTIDOS?



Utiliza la escala de color de orina antes del ejercicio para saber si estás deshidratado. Cuando tu orina es color amarillo claro (como la limonada) indica que estás bien hidratado.



Pésate antes y después del ejercicio en diferentes condiciones ambientales para determinar cuánto líquido debes de consumir: 1 kg de masa corporal perdido representa ~1 L de líquido perdido.



Aprovecha cualquier pausa en el juego para hidratarte.

**Na**

Consume una bebida o alimentos/refrigerios que contengan sodio: esto te ayudará a reponer las pérdidas de sodio en sudor, estimulará la sed y te ayudará a mantener por más tiempo en tu organismo los líquidos ingeridos.



El sabor de la bebida también es importante para promover el consumo voluntario de líquido.



Si después del ejercicio perdiste >5% de tu peso, o si tu siguiente sesión es en menos de 24 h, es recomendable que bebas ~1.5 L de líquido por cada 1 kg de peso perdido.



No olvides que el consumo de líquido durante todo el día es tan importante como el consumo que tengas durante el partido.

Para más información consulta **SSE #128: La ciencia de la hidratación y estrategias en futbol.**

Disponible en:

<http://www.gssiweb.org/es-mx/Article/sse-128-la-ciencia-de-la-hidrataci%C3%B3n-y-estrategias-en-f>