

¿QUÉ ES DIFERENTE EN LOS JÓVENES ATLETAS CON RESPECTO A LA HIDRATACIÓN?

Sabemos que los adolescentes que realizan ejercicio como parte de su estilo de vida tienen muchos beneficios en su desarrollo. Así como la nutrición es un factor clave para mantener su estado de salud, y un buen rendimiento físico, también lo es la hidratación... ¿por qué?

Unos años atrás se pensaba que los niños y adolescentes podían estar en mayor riesgo de deshidratación al hacer ejercicio en comparación de los adultos, pues tenían una menor capacidad para regular la temperatura corporal y una mayor dificultad para tolerar el calor; sin embargo, hoy en día se ha visto que los jóvenes que están bien hidratados tienen capacidades similares a los adultos para regular la temperatura durante el ejercicio en ambientes cálidos. El problema está cuando los atletas no beben lo suficiente a lo largo del día ni durante su práctica, ya que aumenta la posibilidad de que presenten complicaciones por calor.

Si trabajas con adolescentes, debes recordar que están en una etapa de crecimiento y maduración, por lo que puede haber mucha variación en la cantidad de sudor que pierden mientras hacen ejercicio. Es muy importante que vigilen sus pérdidas de líquido en cada sesión y que lleven a cabo diferentes estrategias que les permitan mantener un buen rendimiento y evitar comprometer su salud, sobre todo en condiciones de calor. A continuación, te decimos cuáles estrategias seguir:



Asegurarse de que empiecen bien hidratados sus entrenamientos y competencias; observar el color de la orina puede ser una herramienta útil: lo ideal es que sea amarillo claro.



Durante la actividad, beber 100–250 mL cada 20 min y hasta 1–1.5 L/h puede ser suficiente, pero se recomienda que monitoreen sus cambios de peso antes y después de la sesión para saber cuánto líquido necesitan.



Si están enfermos, o se están recuperando de una enfermedad (principalmente si tuvieron vómito, diarrea y/o fiebre), evitar que entrenen o compitan.



La duración y la intensidad de la práctica son factores que se deben considerar; a mayor temperatura ambiental y/o humedad, menor debe ser el tiempo y la intensidad del ejercicio.



Si tienen doble sesión, aprovechar el tiempo de recuperación que hay entre una y otra para que se estén hidratando a pequeños sorbos.



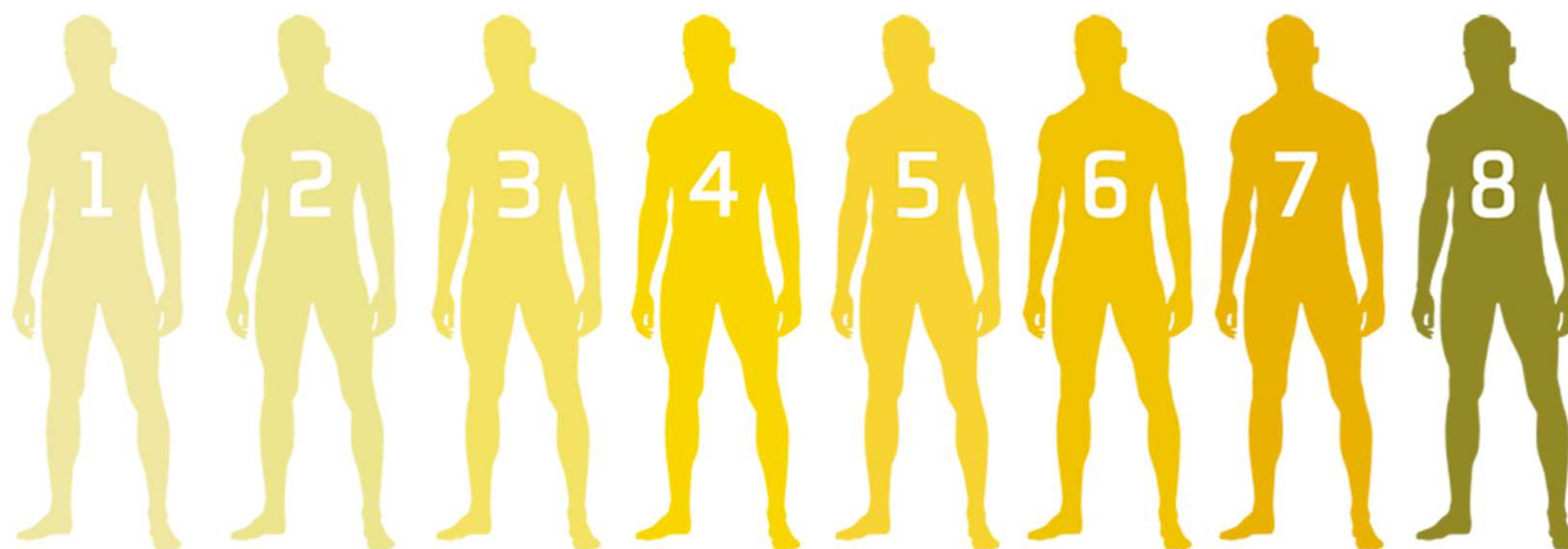
Incorporar alimentos y/o bebidas que les aporten sodio (como una bebida deportiva o galletas saladas), para recuperar parte de los electrolitos que pierden al sudar y mejorar su estado de hidratación.



La aclimatación es indispensable para mejorar su tolerancia al calor; es necesario que se vayan adaptando poco a poco al ambiente, intensidad y duración del ejercicio, así como a la ropa y/o equipo que vayan a utilizar.



Si presentan algún signo y síntoma de complicación por calor, acudir a los servicios médicos de emergencia y enfriar al atleta lo más rápido posible.



REFERENCIAS:

Desbrow B, McCormack J, Hislop M, Sawyer S, Burke L, Cox G, et al. Sports Dietitians Australia Position Statement: Sports Nutrition for the Adolescent Athlete. IJSNEM. 2014;24:570-584.

Bergeron M. Hydration and Thermal Strain in Youth Sports: Responses and Recommendations to Minimize Clinical Risk and Optimize Performance in the Heat. Sports Science Exchange. 2016;28(158):1-6.

McCubbin A, Cort M, Crawshay S, Jay O, Shaw G, Allanson B, et al. Sports Dietitians Australia Position Statement: Nutrition for Exercise in Hot Environments. IJSNEM. 2020;30:83-98.