

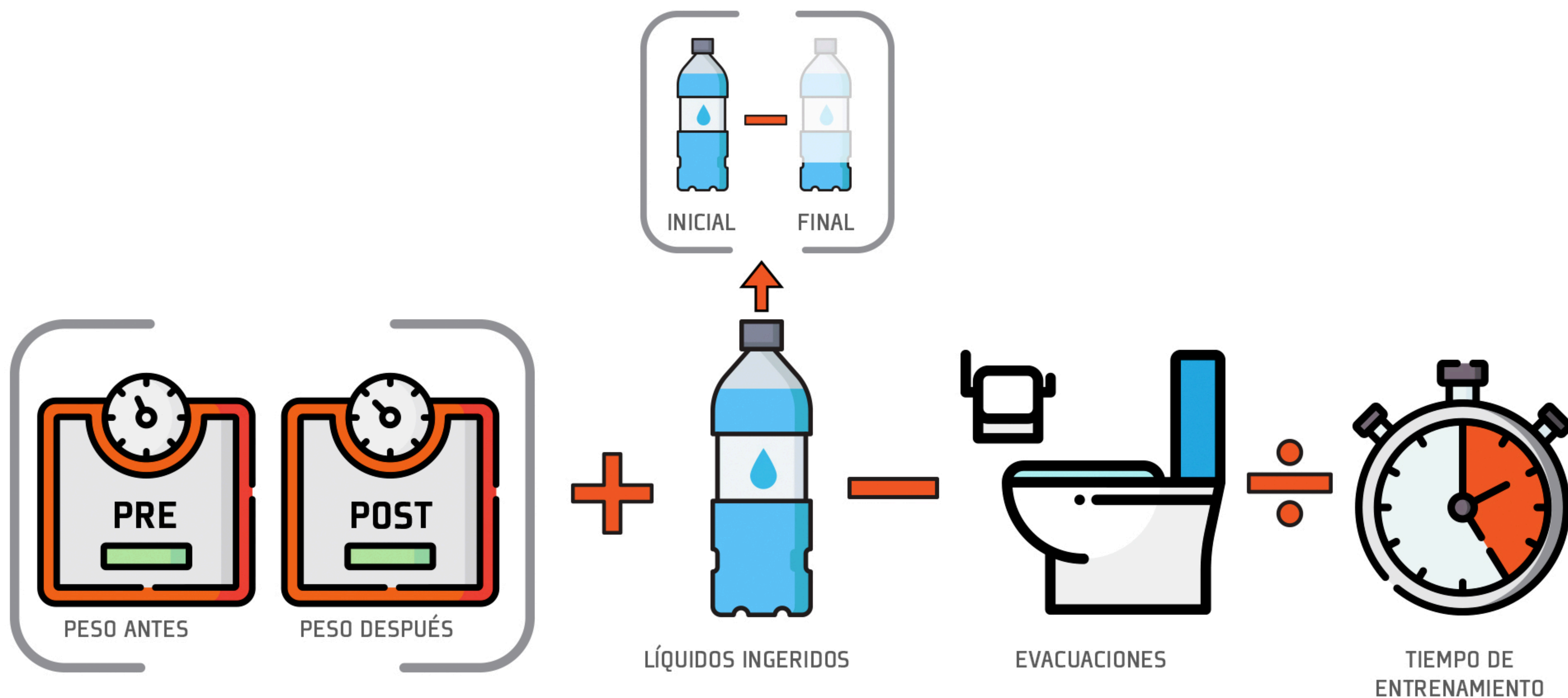


## ¿LO PLANIFICAS O LO DEJAS A LA SED?

Cuando hablamos de construir una estrategia funcional de hidratación para mantener el rendimiento, es forzoso que consideremos al menos **2 métodos**: planificar la ingesta o tomar líquidos de acuerdo a la sensación de sed. Si bien, ambos métodos pueden resultar efectivos, saber en qué momento utilizarlos puede ser la clave.

La planificación del consumo se refiere a la ingesta predeterminada de líquidos de acuerdo con las pérdidas individuales; es decir, beber de acuerdo a la tasa de sudor (calculada a partir de la pérdida de peso en una sesión de ejercicio). Este cálculo resulta muy útil, sobre todo cuando se realizarán eventos de larga duración (>90 min), alta intensidad y condiciones ambientales desafiantes (altas temperaturas y alta humedad) o donde sea conveniente consumir al menos 1 g/min de carbohidratos (para facilitar la absorción y disminuir el riesgo de problemas gastrointestinales), ya que en estas condiciones es común encontrar pérdidas que superan el 2% de la masa corporal, y se ha visto que estas pérdidas pueden afectar al rendimiento aeróbico y cognitivo de los atletas. De hecho, algunos estudios reportan que, cuando la ingesta en pruebas de larga duración (por ejemplo: caminata de 32 km) es *ad libitum*, la tendencia es recuperar la mitad de los líquidos perdidos y cuando las tasas de sudor son elevadas, estas pérdidas pueden significar la disminución del rendimiento.





La dinámica de beber de acuerdo a la sed, se refiere al consumo voluntario de líquido durante el estímulo del ejercicio. Esto puede ser suficiente cuando la prueba es corta (<60 min), de baja intensidad o cuando las condiciones climáticas no son desafiantes, ya que en estas condiciones es difícil alcanzar pérdidas superiores al 2% de la masa corporal en la mayoría de los atletas. Así mismo, se recomienda que en pruebas de ultra resistencia [horas de competencia], se utilice este método como estrategia de hidratación, ya que medir solo las pérdidas en sudor es en extremo difícil y tratar de llevar esta métrica a la competencia podría resultar en un sobre consumo de líquido, provocando síntomas negativos como la hiponatremia [bajo nivel de sodio en sangre].

En resumen, se recomienda que los atletas intenten mantenerse en un adecuado estatus de hidratación durante el ejercicio, para esto, es fundamental el consumo de líquidos y electrolitos que eviten pérdidas por sudor <2%. Por eso es recomendable que en situaciones donde el riesgo de deshidratación es elevado, se haga el cálculo de la tasa de sudor y se planifique la ingesta de líquidos, mientras que en situaciones donde este riesgo sea bajo o exista la posibilidad de consumir una cantidad de líquidos tal, que provoque el aumento de la masa corporal, se prefiera el consumo *ad libitum*.

#### Lecturas recomendadas:

1. Goulet E. Dehydration and endurance performance in competitive athletes. *Nutrition Reviews*. 2012;70:S132-S136.
2. Keneflick R. Estrategia de ingesta de líquidos para una óptima hidratación y rendimiento: consumo planificado vs. tomar según la sed. *Sports Science Exchange*. 2018;29(182):1-6.
3. Kerksick C, Wilborn C, Roberts M, Smith-Ryan A, Kleiner S, Jäger R et al. ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 2018;15(1).