

## COLUMNAS

Javier Gutiérrez Aguayo  
académico carrera de Nutrición y Dietética, Universidad de Las Américas



### Hidratación en el deporte

Es sabido que el agua es esencial para la vida, pero ¿realmente le damos la importancia que merece? Al parecer, la mayoría de las personas no se hidratan adecuadamente y ni siquiera son conscientes del impacto que esto tiene en su bienestar diario y en su rendimiento deportivo. El problema radica en que la hidratación suele asociarse únicamente con el acto de beber agua cuando se siente sed. Sin embargo,

esta es una señal tardía de deshidratación. Para el momento en que surge esa necesidad urgente de ingerir líquidos, el organismo ya ha perdido una cantidad significativa de estos, lo que puede afectar funciones esenciales como la concentración, la digestión y la regulación de la temperatura corporal.

En el ámbito deportivo, la hidratación adquiere un papel aún más esencial. Es común ver atletas que

entrenan intensamente y cuidan su alimentación, pero subestiman la importancia del agua en su rendimiento. Como resultado, pueden experimentar fatiga temprana, calambres, menor resistencia e, incluso, en los casos más graves, riesgo de golpes de calor. Lo más preocupante es que estos síntomas suelen atribuirse a otros factores, cuando el problema es tan simple como no haber ingerido suficiente líquido.