

Hidratación en conciertos: el cuidado esencial para disfrutar la música

Cada año, el Festival REC - Rock en Conce- convoca a miles de personas que se reúnen para disfrutar de la música, compartir con amigos y vivir una de las celebraciones culturales más importantes del sur de Chile. Son jornadas largas, intensas y llenas de energía.

Sin embargo, en medio del entusiasmo por los conciertos, muchas veces olvidamos algo esencial para nuestro bienestar: mantener una adecuada hidratación.

Asistir a un festival como el REC implica pasar varias horas al aire libre. En muchos casos, el público llega temprano para asegurar un buen lugar y permanece hasta el final de la jornada. Durante ese tiempo se combinan varios factores que aumentan el riesgo de deshidratación y pérdida de electrolitos: exposición prolongada al sol, altas temperaturas, caminatas entre escenarios, baile, canto y una alta concentración de personas en un mismo espacio. Todo esto incrementa la pérdida de agua del organismo a través del sudor, la respiración y la orina. Nuestro cuerpo está compuesto en promedio por un 60% por agua, y este líquido cumple funciones fundamentales: regula la

temperatura corporal, transporta nutrientes, favorece el funcionamiento del cerebro y ayuda a mantener el rendimiento físico. Cuando no bebemos suficiente agua, incluso una deshidratación leve puede provocar síntomas como cansancio, dolor de cabeza, mareos, dificultad para concentrarse e irritabilidad. En contextos de calor y actividad física, la deshidratación puede avanzar rápidamente y transformarse en un problema de salud más serio. Por eso, algo tan simple como beber agua o bebidas de hidratación (bebidas isotónicas comerciales) con regularidad puede marcar una gran diferencia en la experiencia del festival. No se trata de esperar a tener sed, porque la sed ya es una señal de que el cuerpo comenzó a deshidratarse, sino de hidratarse de forma preventiva durante toda la jornada. Una recomendación práctica es beber pequeños sorbos de agua cada cierto tiempo, especialmente si se está bajo el

sol o participando activamente del ambiente del evento. Recuerda también que a través del sudor no solo se pierde agua, sino que también electrolitos como el sodio, potasio, magnesio y calcio, y en este caso las bebidas de hidratación son muy efectivas para reponer el agua y los electrolitos. También es importante considerar que algunas bebidas, especialmente aquellas con alcohol o con alto contenido de azúcar, no reemplazan el agua. De hecho, el consumo de alcohol puede favorecer la deshidratación, por lo que alternarlo con agua es

una medida sencilla para reducir sus efectos. Los festivales como el REC son espacios de encuentro, cultura y celebración colectiva. Para disfrutar plenamente de la música y de la experiencia, cuidar la salud debe ser parte del panorama. Llevar una botella de agua reutilizable, aprovechar los puntos de hidratación disponibles y hacer pausas a la sombra cuando sea posible, son acciones pequeñas que pueden prevenir molestias y permitirnos vivir el evento con mayor bienestar.

Bautista Espinoza
Académico de Nutrición y Dietética
Universidad San Sebastián

