USD 250 ESTRATEGIAS DE HIDRATACIÓN PARA PREVENIR ENFERMEDADES

Las prácticas adecuadas de HIDRATACIÓN y ACCLIMACIÓN se destacan como los dos métodos de prevención primaria para disminuir el riesgo de enfermedades por el calor. Los siguientes son algunos principios básicos de hidratación a seguir:

La hidratación adecuada antes, durante y después del ejercicio es importante para mantener el máximo rendimiento deportivo. Las pérdidas de líquidos de tan poco como el 2% del peso corporal (menos de 4 libras en un atleta de 200 libras) pueden afectar el rendimiento al aumentar la fatiga. Esto es importante porque es común que algunos atletas pierdan entre 5 y 8 libras de sudor durante un juego o práctica intensa. Por lo tanto, es fácil para los atletas deshidratarse si no beben lo suficiente para reemplazar lo que se pierde en el sudor.

- Reconocer y responder a los signos de alerta temprana de deshidratación.
- BEBA TEMPRANO y BEBA A menudo durante la actividad. No dejes que los atletas confíen en la sed. Programe frecuentes descansos de líquidos para rehidratarse. Si los atletas esperan hasta tener sed, puede ser demasiado tarde.
- Los atletas deben ser pesados antes y después de las prácticas de clima cálido. Necesitan beber cantidades adecuadas de líquido para la cantidad de peso perdido. No se debe permitir que un atleta participe si tiene un déficit de peso del 2% o más desde el comienzo de su práctica anterior. Además, use una tabla de colores de orina (vea la última página) para determinar los niveles de hidratación antes de la actividad.
- Fomente las BUENAS opciones de hidratación: agua, bebidas deportivas con bajo contenido de sodio y carbohidratos, EVITE: bebidas energéticas, refrescos, jugos de frutas, bebidas carbonatadas y cafeína.
- Fomente beber líquidos, no verterlos. El vertido de líquido sobre la cabeza no ayudará a restaurar los fluidos corporales o disminuir la temperatura corporal.
- Proporcionar fluidos de fácil acceso.

Antes del ejercicio

- Beber 16 oz. de líquido antes de la actividad / ejercicio (2 horas)
- Bebe otro 8-16 oz. de fluido cada 15-20 minutos

Durante el ejercicio

- Beber 4-8 oz. de fluido cada 15-20 minutos

Después del ejercicio

- Beber 16-20 oz. de líquido por cada (1) libra perdida durante el ejercicio para lograr un estado de fluido normal y no comenzar la siguiente práctica deshidratada. La rehidratación debe realizarse durante un período de tiempo seguro y cómodo. La ingesta excesiva de líquidos durante un corto período de tiempo puede ser peligrosa (consulte la información sobre hiponatremia a continuación).

Contador de fluidos

- 24 oz. de fluido = 1 ½ botellas de agua
- 16 onzas. de fluido = 1 botella de agua llena
- 7 oz. de líquido = ½ de una botella de agua o 10 GRANDES tragos de agua
- 4 onzas. de líquido = ¼ de una botella de agua o 5 GRANDES tragos de agua

La hiponatremia es un trastorno raro, pero potencialmente mortal, como resultado del consumo excesivo de agua u otro líquido con bajo contenido de sodio (incluida la mayoría de las bebidas deportivas). Es más frecuente durante eventos de resistencia, como maratones, cuando los participantes consumen grandes cantidades de agua u otras bebidas durante varias horas, superando con creces el líquido perdido a través de la sudoración. El agua en la sangre y el contenido de sodio de la sangre se diluyen en consecuencia a niveles peligrosos. Las personas afectadas pueden mostrar desorientación, alteración del estado mental, dolor de cabeza, letargo y convulsiones. Un diagnóstico confirmado solo puede hacerse analizando los niveles de sodio en la sangre. La sospecha de hiponatremia es una emergencia médica y el EMS (Servicios médicos de emergencia) debe estar activado. Se trata mediante la administración de líquidos por vía intravenosa que contienen altos niveles de sodio.

SIGNOS, SINTOMAS Y MANEJO DE ENFERMEDADES POR CALOR

Los signos y síntomas de la enfermedad por calor que se muestran a continuación NO se ejecutan necesariamente en un proceso continuo. Esto significa que una persona podría sufrir un golpe de calor sin mostrar condiciones menos graves de enfermedades relacionadas con el calor, como calambres por calor.

TORNILLOS DE CALOR: SIGNOS Y SÍNTOMAS - Calambres en los músculos activos, abdominales y piernas más comunes.

Manejo:

- Indique al atleta que beba AGUA o una bebida deportiva.
- El atleta NO debe volver a la actividad hasta que sea aprobado por un médico
- Mueva al atleta a la zona de enfriamiento y sumérjalo en la bañera fría (45-60 grados) durante 15 minutos. Gire las toallas de hielo sobre todo el cuerpo o mójelas con agua fría si no dispone de una bañera fría..

ESCAPE DE CALOR: SIGNOS Y SINTOMAS -

1. Pérdida de peso rápida (agua)
2. Mareos / desmayos
3) Sudoración reducida (piel pegajosa)
4) Dolores de cabeza / náuseas / vómitos
5) Calambres musculares
6) Fatiga / debilidad

Manejo:

- Tratar como una emergencia, llame al 911.
- Si está consciente, déle agua o una bebida deportiva, lentamente
- Mueva al atleta a la zona de enfriamiento y sumérjalo en la bañera fría (45-60 grados) durante 15 minutos. Gire las toallas de hielo sobre todo el cuerpo o mójelas con agua fría si no dispone de una bañera fría.

ACCIÓN DE CALOR: SIGNOS Y SINTOMAS -

1. Pérdida de consciencia
2. Desorientación
3) Convulsiones
4) Náuseas/vómitos
5) Piel caliente y seca - sin sudoración

Manejo:

- Golpe de calor es mortal, llame al 911.
- NO le dé agua ni líquidos.
- Mueva al atleta a la zona de enfriamiento y sumérjalo en la bañera fría (45-60 grados) durante 15 minutos. Gire las toallas de hielo sobre todo el cuerpo o mójelas con agua fría si no dispone de una bañera fría..

Nombre del deportista impres: _____ Date: _____

Firma del deportista: _____ Date: _____

Nombre del padre impreso: _____ Date:_____

Firma de los padres: _____ Date: _____