

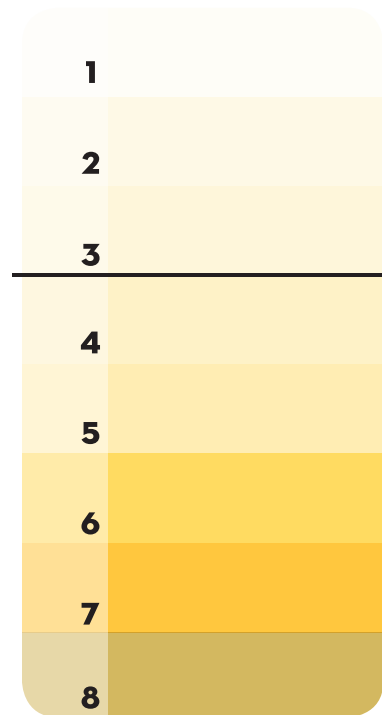
# HIDRATACIÓN

**Antes de una actividad:** Todo el mundo debe estar bien hidratado antes de cada sesión de actividad. Una buena manera de asegurar la hidratación es enseñar a las personas a medir su hidratación en base al color de la orina. En la tabla a la derecha, el color de la orina debe permanecer en el 3 o más alto. Si es más oscura, usted está en un mayor riesgo de deshidratación y enfermedades por calor.

**Recomendaciones:** Para asegurar una hidratación apropiada, se recomienda que una persona beba:

- De 17 a 20 onzas de agua 2 a 3 horas antes de una actividad.
- De 7 a 10 onzas de agua 10 a 20 minutos antes de una actividad.
- De 7 a 10 onzas de agua cada 10 a 20 minutos de una actividad.
- Puede ser necesaria más agua según el calor.
- El acceso al agua debe ser sin restricciones.
- Como referencia, cada trago de un adulto es de aproximadamente 1 onza.

**Después de una actividad:** Lo ideal sería que, dentro de las 2 horas después de la actividad, la persona debe regresar a la plena hidratación y coloración de la orina adecuada. También se ha demostrado que es beneficioso utilizar una bebida de hidratos de carbono y electrolitos además de agua, para ayudar a mejorar la recuperación después de la actividad (bebidas deportivas).



# DESHIDRATACIÓN

**Lo que sucede:** La pérdida de líquidos se produce con cualquier ejercicio, y cuando los fluidos no se reemplazan, da lugar a la deshidratación. Incluso una pérdida de sólo el 2% del peso corporal puede dar lugar a una disminución significativa en la regulación del calor, resultando en un aumento de la probabilidad de enfermedad por calor.

**Síntomas:** Sed, boca seca, dolor de cabeza, mareo, irritabilidad, somnolencia, fatiga excesiva y posibles calambres.

**Qué debe hacer:** Reemplazar los líquidos y pasar a un ambiente más fresco para asegurar la rehidratación. No regresar a la actividad completa hasta que esté libre de síntomas, hasta que regrese al peso corporal normal y esté hidratado.

**Lo mejor que puede hacer:** ¡Prevención! ¡Evitar los problemas de deshidratación mediante el mantenimiento de una buena hidratación!