

Una correcta hidratación, el gran desconocido enemigo invernal. La ropa aislante y el esfuerzo físico propio del ejercicio generan una pérdida de agua que, si no se repone adecuadamente, incrementa el riesgo de deshidratación y la aparición de la fatiga, además de reducir el rendimiento.

La quemadura por congelación y la hipotermia no son los únicos peligros para la salud asociados a las bajas temperaturas y a lo largo de la última década numerosos estudios han demostrado que el frío aumenta el **riesgo de deshidratación**, una condición que comúnmente se ha asociado sólo al clima caluroso.

Es conveniente hidratarse incluso antes de comenzar el ejercicio para prevenir la deshidratación y los cambios en el balance de electrolitos.

Los deportes favoritos del invierno se realizan en ambientes fríos y rodeados de nieve, como son los casos del esquí, el snowboard o el alpinismo. Sin embargo, aunque las temperaturas se perciban muy bajas y no notemos la sudoración como en climas de verano, la ropa aislante y el esfuerzo físico propio del ejercicio generan una **pérdida de agua** que, si no se repone adecuadamente, incrementa el riesgo de deshidratación y la aparición de la **fatiga**, además de reducir el rendimiento. En ambientes fríos perdemos más agua en la respiración y el sudor se evapora más rápido cuando el aire es seco y frío.

Por otro lado, con las bajas temperaturas nos vemos reacios a ingerir líquidos fríos porque no resultan apetecibles por las circunstancias climáticas. A todo ello contribuye la menor sensación de sed y la menor ingesta de alimentos ricos en agua. Incluso atletas profesionales están sometidos a la deshidratación en ambientes fríos. Al respecto, el **Dr. David Jiménez Pavón**, Profesor-investigador Universitario de la Escuela Universitaria de Magisterio “Sagrado Corazón”, Universidad de Córdoba, explica que “Tanto en reposo como al hacer actividad física o practicar deporte las cantidades de líquido pérdidas suelen ser mayores en verano, sin embargo, esto no significa que las pérdidas producidas en invierno no sean necesarias de reponer y especialmente cuando se hace ejercicio con frío intenso y a una cierta altitud, a partir de 1.500 metros”.

Mejor adaptación al calor

El frío provoca **vasoconstricción** en el sistema circulatorio periférico y, por tanto, aumentan el volumen en el sistema circulatorio central, dónde se encuentran los receptores que activan las señales de la sed y de concentrar la orina para recuperar y reducir la pérdida de líquido respectivamente, por lo que el organismo no detecta adecuadamente la pérdida de volumen en el cuerpo y no activa los mecanismos adecuados para mantener una correcta hidratación.

El Dr. Jiménez Pavón recomienda que las bebidas deportivas hidratantes deben incluir en su contenido carbohidratos y electrolitos que garanticen un adecuado nivel de glucosa en sangre, aporten energía a los músculos, y disminuyan el riesgo de deshidratación.

El ser humano está más adaptado al calor, por lo que las hormonas que controlan la sed y el volumen de agua en el organismo **se secretan menos en invierno**. El objetivo de hidratarse o rehidratarse se centra en la propia necesidad de restablecer los desequilibrios hídricos que se producen en el organismo como consecuencia de la intervención de diferentes factores y situaciones. Uno de los más característicos e importantes es la **termorregulación** o mantenimiento del equilibrio térmico corporal. Y es precisamente aquí donde radica la principal diferencia entre hidratarse en verano e invierno.

En verano estamos sometidos a unas temperaturas más elevadas durante todo el día y especialmente en algunas zonas geográficas, lo que conlleva a que incluso en reposo nuestra temperatura corporal aumente considerablemente y se desencadenen diversos mecanismos en nuestro cuerpo dirigidos a bajarlas a los niveles iniciales siendo el más destacado la **sudoración** (vasodilatación de la piel, aumento de la respiración...). Este mecanismo permite enfriarnos con una buena eficacia, pero con un coste hídrico para nuestro cuerpo, y concretamente para nuestra sangre, que pierde grandes cantidades de plasma haciéndose **más densa**.

Evidentemente, si añadimos a esta circunstancia la realización de actividad física incrementamos tanto las pérdidas como la necesidad de hidratarse bien. Por ello, es en verano cuando más frecuentemente podemos encontrar necesidades de una **buena hidratación o rehidratación** y con mayor urgencia en situaciones y sectores de la población de especial debilidad. Según el Dr. David Jiménez Pavón. "En invierno, aunque con un riesgo inicial menor que en verano, también nos podemos encontrar con un conjunto de situaciones que desencadenan un desequilibrio hídrico perjudicial para la salud y rendimiento de las personas, y especialmente de cualquier deportista. Por todo ello deberíamos de considerar igualmente importante seguir unas adecuadas pautas de hidratación en invierno y especialmente cuando se realicen deportes en ambientes fríos en altura y con intensidad".

Una correcta hidratación

Es conveniente **hidratarse antes** de comenzar el ejercicio para prevenir la deshidratación y los cambios en el balance de electrolitos. También es adecuado el consumo de bebidas carbohidratadas y con electrolitos durante y después del ejercicio para suplir los déficits contraídos durante el esfuerzo.

En este sentido, el Dr. Jiménez Pavón detalla:

“el Colegio Americano de Medicina Deportiva, nos indica que las bebidas deportivas hidratantes deben de ser ingeridas antes, durante y después del ejercicio incluyendo en su contenido carbohidratos y electrolitos que garanticen un adecuado nivel de glucosa en sangre, aporten energía a los músculos, y disminuyan el riesgo de deshidratación. Cabe destacar que la cantidad recomendada de carbohidratos a ingerir tras el ejercicio es de 1 a 1,5 gramos por cada kilogramo de peso de un deportista y a ser posible durante los primeros 30 minutos, aunque se recomienda continuar el proceso entre las 2-4 horas siguientes”.

Es decir, un **hombre de 73 kilos** debería de ingerir una bebida que le permita adquirir con ingestas moderadas una cantidad de entre **73 y 109,5 gramos de carbohidratos**. Sin embargo, no es necesario contemplar la suplementación con vitaminas o minerales si se sigue una dieta equilibrada en variedad de alimentos. Las pautas de hidratación en invierno deben cobrar especial atención cuando los deportes sean de especial intensidad y duración.

“Como aspecto importante para conocer debemos decir que un nivel de pérdida de peso corporal tras el ejercicio equivalente a un 2-3% del peso corporal total de una persona supone un nivel de deshidratación importante que puede en según qué casos afectar al rendimiento físico y cognitivo así como en ciertas ocasiones a la salud del deportista”.

Una **buena hidratación es protectora** ante algunos problemas en la montaña, como por ejemplo el mal de altura. Por eso, el el Dr. David Jiménez Pavón. concluye afirmando que

“La altitud añade una nueva dimensión a los riesgos asociados a no hidratarse bien al ejercitarse en ambientes fríos. En altitudes de más de 1.500 metros estamos sometidos a pérdidas de agua importantes como consecuencia la disminución de la presión parcial del oxígeno que origina una aceleración de la respiración, una menor humedad que origina mayores pérdidas por respiración en contacto con un aire más seco, disminución del plasma sanguíneo (concentración sanguínea) como adaptación inmediata a la llegada a esta altitud”.

Fuente: www.nevasport.com