LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN

Todos lo hemos experimentado en algún momento al trabajar o jugar duro: la fatiga se apodera de nosotros, la boca se siente seca y las piernas están pesadas y tal vez incluso te duela la cabeza. Todos estos son signos comunes de deshidratación.

Cuando trabajas duro, los fluidos corporales se pierden a través del sudor. Si no se repone el líquido perdido a través de la sudoración, la deshidratación y la fatiga temprana son inevitables. Perder incluso el 2% de los fluidos corporales (menos de 3.5 libras en una persona de 180 libras) puede afectar el rendimiento al aumentar la fatiga y afectar las habilidades cognitivas. Durante el calor del verano es fácil deshidratarse si no se bebe suficiente líquido para reponer lo que se pierde en el sudor.

Sin embargo, la deshidratación se puede prevenir fácilmente.

Cuándo beber

Asegúrese de beber antes de comenzar a trabajar, tratar de recuperar los líquidos perdidos después de un período de tiempo es muy difícil. Además, beba antes de tener sed. En el momento en que tienes sed, ya estás deshidratado, por lo que es importante beber a intervalos regulares, especialmente cuando hace calor afuera.

Qué beber

El agua es una de las mejores cosas para beber. La investigación también muestra que una bebida ligeramente aromatizada con una pequeña cantidad de sodio alienta a las personas a beber lo suficiente para mantenerse hidratadas. La combinación de sabor y electrolitos en una bebida deportiva como Gatorade proporciona una de las mejores opciones para ayudarlo a mantenerse adecuadamente hidratado.

Lo que no se debe beber

Durante la actividad, evite las bebidas con alto contenido de azúcar, como los refrescos e incluso los jugos de frutas. Estos son lentos para ser absorbidos por el cuerpo. También se debe evitar el alcohol y las bebidas con cafeína.

Muchas personas preguntan cuánto beber, eso depende de su nivel de actividad y de cuánto está perdiendo líquidos su cuerpo. En general, cuando esté trabajando y sudando, debe beber al menos cada media hora. Asegúrese de beber lo suficiente para reponer los líquidos perdidos. Una buena regla general de un hombre sabio: "si no estás orinando, no estás bebiendo lo suficiente".

LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN

Reunión conducida por: _____ Fecha: _____

Comentarios: _____

_____

Asistentes:

Impresión	Firma	Impresión	Firma
1.		11.	
2.		12.	
3.		13.	
4.		14.	
5.		15.	
6.		16.	
7.		17.	
8.		18.	
9.		19.	
10.		20.	