

RUNNERStyle

CORREMITIERRA

Todo lo que
debes saber
sobre una
buena
HIDRATACIÓN
en tu vida

CÓMO SABER
SI ESTÁS BIEN
HIDRATADO
NO ESPERES SENTIR SED



PODCAST

ESCÚCHALO AQUÍ



**QUÉ
DEBES
EVITAR Y
QUÉ
DEBES
TOMAR**

**ERRORES
COMUNES AL
HIDRATARTE**

**LOS 4 FACTORES
QUE AFECTAN TU
HIDRATACIÓN**

Aprende unos
TIPS CLAVES para
hidratarte en
tu próxima carrera



Todo lo que debes saber acerca de la hidratación

No nos imaginamos la importancia que tiene la hidratación en nuestra vida, o si lo sabemos quizá nos queda corto el conocimiento que tenemos.

Lo que te vamos a contar es cómo hidratarte de manera correcta y que puedas notar la diferencia en tu rendimiento día a día. **Por eso queremos compartir contigo unos TIPS claves que te permitirán darte cuenta de cómo estas y cómo puedes mejorar tus hábitos de hidratación**, no solo durante la actividad física, sino también en el día tras día.

Si crees que esta información le puede servir a alguien más no dudes en compartirla, ¡seguro te lo agradecerá!



Escucha Aquí
el Pódcast
Completo
Sobre
HIDRATACIÓN





**65% de
nuestro
peso
corporal
es agua**

Si quieres sentirte bien, ser más saludable, obtener mejor rendimiento e incluso hasta evitar lesionarte, la hidratación será esencial todos los días.

Es importante tener claridad sobre qué significa HIDRATARSE. **¿Sabías que el agua representa el 65% de nuestro peso corporal? ... 65% ¡IMPRESIONANTE!**

Esto quiere decir que el agua es el líquido que te mantendrá con la sensación de bienestar y equilibrio que tanto necesita tu cuerpo.

Entender **los factores por los que pierdes líquidos y sales es muy importante para que puedas tomar acción a tiempo y estés bien hidratado durante el día y no solo durante la actividad física.**

Los cuatro factores que afectan

Empecemos por entender que **NO solo nos deshidratamos por el simple hecho de hacer ejercicio**, también existen otros factores que inciden en tu hidratación como **el clima, el lugar donde realizas tus rutinas, la indumentaria que usas y, obviamente, el tipo de ejercicio** que realizas, incluyendo su intensidad y duración.



1. El clima

Una cosa es **hacer ejercicio en una ciudad con un clima muy caliente y mucha humedad que te harán perder muchos más líquidos** y, por lo tanto, deberás tomar el doble de agua, otra muy distinta es hacer ejercicio en ciudades con climas templados, donde no hace demasiado calor lo que te permitirá mantenerte hidratado con menos cantidad de líquido.

Lo mismo pasaría con los horarios: si vas a entrenar al mediodía vas a tener mayor desgaste y eliminación de líquidos que si entrenaras en la madrugada o en la tarde noche.

2. Lugar específico



No es lo mismo hacer ejercicio o correr **en el campo con buena arborización, lo que te dará mayor sensación de frescura, que hacer ejercicio en una plazoleta al aire libre o incluso en las calles que cuando estás corriendo te podrá llevar a aumentar la sudoración** dependiendo de la zona y el tipo de material del piso, más aún si son calles pavimentadas y tienen poca arborización o naturaleza. Sentirás que el calor subirá desde los pies hacia tu parte superior.

3. Las prendas

Fundamentales a la hora de perder líquidos, e incluso en la sensación de comodidad o incomodidad mientras realizas tus rutinas.



Elige siempre a la hora de hacer ejercicio prendas de secado rápido, es decir, las que dicen que tienen propiedades Dry Fit, te hacen sentir más fresco, cómodo e inclusive más liviano y ayudarán en tu rendimiento, inclusive hay algunas que vienen con protección UV parcial que protegen del sol. **Evita prendas con tejidos en algodón o tejidos gruesos** como *hoddies* o buzos que por el contrario te harán sentir pesado, sudarás mucho, no quemarás más grasa si no que perderás más líquidos.

4. El tipo de ejercicio

Por obvias razones dependerá también de la **intensidad con la que trabajas tus rutinas y el periodo de tiempo en que las llevas a cabo**; una cosa es hacer ejercicio una hora y otra muy diferente aumentar el tiempo de ejercicio. **Adicionalmente, dependerá de las cargas** que uses en tus ejercicios.



Para una persona que correrá una **carrera de 5K o va a hacer una rutina de unos 35 a 45 minutos de ejercicio es ideal que se hidrate 1 o 2 veces**. Si vas a hacer **10K o hacer ejercicio alrededor de 50-60 minutos es recomendable hidratarse de 4 a 6 veces**. Si vas a hacer **21K o tu rutina de ejercicio es de más de una hora y media vas a necesitar de una mayor cantidad de líquidos, incluso complementarlos con otras bebidas isotónicas, barras de cereal o arroz y geles**.



Ciclo de deshidratación

Para que entiendas mejor el concepto de estar bien hidratado, te contaremos lo **que ocurre cuando hacemos deporte de manera intensa o por un periodo de tiempo prolongado**, es lo que se conoce como el ciclo de deshidratación.



AUMENTO DE TEMPERATURA

Lo primero que te va a pasar es que la temperatura de tu cuerpo empezará a aumentar rápidamente.

AUTORREGULACIÓN

Lo segundo será que tu cuerpo necesitará autorregular la temperatura, y es ahí donde empieza el proceso de sudoración.

SUDORACIÓN

Empieza el proceso de sudoración, porque al estar sudando empezarás a perder líquidos, sales y minerales que tu cuerpo necesita para rendir en óptimas condiciones.

AUMENTA EL GASTO ENERGÉTICO

Con el aumento de la intensidad o tiempo de actividad el gasto energético será mayor y por esto la exigencia de nuestro sistema cardiovascular es grande.

Entendiendo este proceso, el cuerpo necesitará reponer esos líquidos, sales y minerales que garantizarán la energía necesaria para continuar en funcionamiento. Piénsalo así: **es como si no le echaras aceite al motor de un carro, ¿qué va a pasar?,** se va a recalentar y se va a quemar, así mismo le pasa a tu cuerpo si no repones esos líquidos... **Sentir sed es síntoma de que te estás deshidratando, por eso ¡nunca esperes a sentir sed!**

Te daremos unas alertas fáciles de identificar para que sepas que te estás deshidratando, o incluso, que ya estás deshidratado, lo que puede traerte consecuencias graves, como lesiones musculares, golpes de calor, migrañas o incluso hasta la muerte, parece exagerado, pero no lo es.



Si sientes algunos de estos síntomas, hidrátate muy bien o si ya es tarde acude a un centro de salud:

1. Sientes mucha **fatiga**.
2. Tienes **sequedad en tu boca**.
3. Te sientes con **mareos o náuseas**.
4. Presentas **Visión borrosa o ves como un destello**.
5. Tienes **dolor de cabeza**.
6. Te dan **calambres o sientes hormigueo** en tu piel.
7. Sientes que **no te alcanzas a recuperar** después de hacer ejercicio.

Cuidado te sobrehidratas

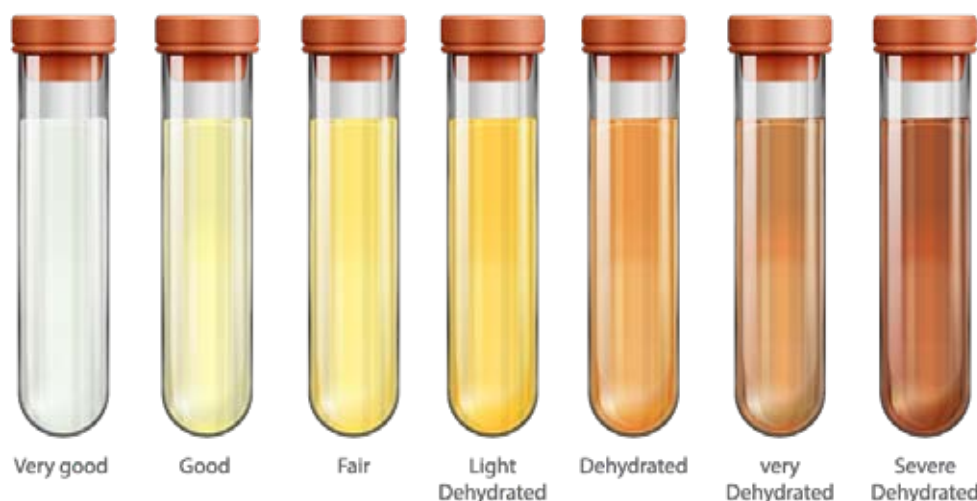
Otra cosa que te puede pasar de manera diferente, aunque es muy poco frecuente, es que te sobrehidrates; **si tomas líquido de manera exagerada te afectará y tendrás una sensación de reflujo, pesadez, llenura, indigestión**, o lo que comúnmente conocemos como bazo, incluso te se bajan los niveles de sodio en el cuerpo lo que te generará mareos o hasta convulsiones.

Hace poco veía que un médico cubano muy reconocido decía que *hay personas que odian tanto el agua que bloquean el sensor que tiene el cerebro que te advierte que tienes sed, y esto hace que no sientas sed...* Esa situación es muy peligrosa, pues puedes estar deshidratado y no sentirlo.

Dime el color de tu orina y te diré que tan bien hidratado estás

Uno de los indicadores más precisos para saber si estás bien hidratado o no, aunque no es tan conocido, es la orina. Entre más amarillo claro, tirando a transparente, esté tu orina significa que tu cuerpo está mucho más hidratado, mientras que si el color es mucho más amarillo quiere decir que tu cuerpo no se está hidratando de la manera correcta, o sea que no estás reponiendo líquidos en las cantidades adecuadas y del tipo indicado.

Por otro lado, si eres de aquellas personas que tomas gaseosas con colorantes o bebidas isotónicas de colores, el componente que tienen va a afectar el color de tu orina.



¿Cuál es la cantidad para estar bien hidratado?

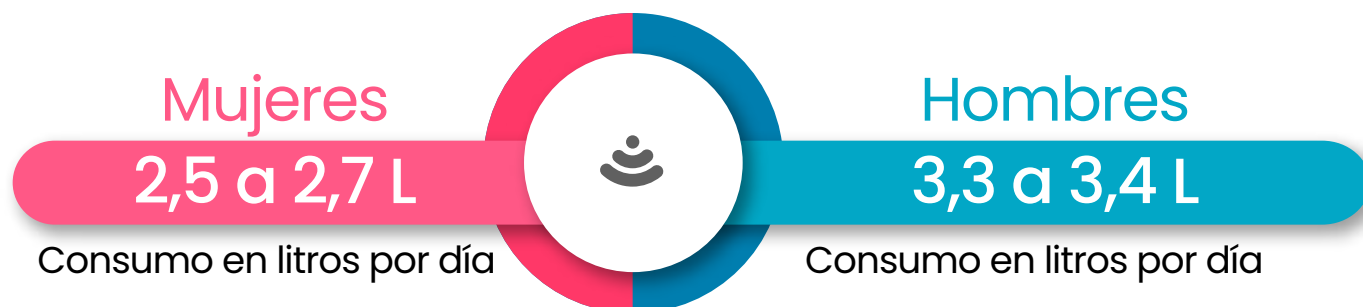


La cantidad de hidratación **variará dependiendo si eres hombre o mujer, y obviamente dependerá de cada organismo** y del nivel de entrenamiento, pues la cantidad de líquidos eliminados a través del sudor no es la misma, hay personas que durante los ejercicios que realizan sudan más que otras.

Uno de los errores más comunes es pensar en la hidratación solo para el momento específico que hago ejercicio. Hidratarse bien es tener en cuenta el **antes, durante y después de la actividad física**, por eso la hidratación empieza mucho antes de entrenar o competir, comienza con el primer líquido que tomes en la mañana y no acaba solo cuando has terminado de entrenar, termina cuando ya no tomas más líquidos en el día (ideal 2 o 3 horas antes de irte a dormir).



Tu rendimiento dependerá de cómo te hidratas previamente a cada actividad; es más, se dice que hasta podrías no consumir líquido durante un entrenamiento de una hora si te has hidratado muy bien durante los días previos. No es recomendable hacerlo así de manera recurrente, pero es un indicador de que la buena hidratación está determinada por el cómo te hidratas los días previos!



Los médicos especialistas recomiendan que una mujer tome por lo menos 2,5 a 2,7 litros de agua al día, y los hombres entre 3,3 a 3,4 litros por día.



Bebidas adecuadas para hidratarte

Normalmente **el agua es la primera opción al momento de hidratarnos**; hay que saber que el agua no produce energía durante los entrenamientos. **El agua es perfecta para recuperar líquidos perdidos en prácticas de una (1) hora o incluso hasta una (1) hora y 15 minutos**, sin embargo, si la actividad física es de mayor duración te recomendamos complementar con bebidas de fácil absorción, que hidraten el cuerpo y, además, aporten sales, minerales y energía.

Las bebidas isotónicas o el suero son una excelente forma para mantenerte hidratado cuando realizas entrenamientos de larga duración, o sea de más de una hora.

Estas bebidas **contienen sales, azúcares y minerales en una excelente proporción** para que tu cuerpo lo pueda absorber rápidamente y logre **reponer los líquidos perdidos por la sudoración**. Adicionalmente, te producirá un impulso necesario de carbohidratos, lo que se va a traducir en mayor energía.

Ahora, el “pero” que tienen es que debes **revisar la cantidad de azúcares que tienen, pues pueden ir en contravía de tu plan de alimentación**.

“ La clave siempre será saber balancear muy bien y no correr riesgos cuando hagas entrenamientos de mucha exigencia. ”



¡Cuidado! No todos los líquidos ayudan a hidra- tarte



Digámoslo así de claro: **los energizantes NO HIDRATAN y, además, tienen mucha azúcar** y generan efectos para el sistema nervioso y cardiovascular.

¡El café tampoco HIDRATA, puede que aporte energía, pero NO hidrata! Hemos oído a varias personas que dicen: *"Antes de salir a hacer ejercicio me tomo dos acetaminofen y un café"*, como si fuera un *"doping casero"* ... muy peligroso.

Otra cosa se escucha mucho es sobre la cerveza, **la cerveza no es un hidratante.**

Es usual que en algunos eventos deportivos te ofrezcan al final un vaso de cerveza, pues se dice que por la levadura te ayudaría a recuperarte rápidamente.

Un vaso de cerveza después de hacer ejercicio no te hará daño. Lo que no es recomendable es que consumas más de una y **por ningún motivo ninguna clase de bebida con alcohol previo a hacer ejercicio.**

Y ni que decir de las bebidas gaseosas, que con un excesivo contenido de azúcares lo único que lograrías tomándolas es una sensación incómoda de llenura y gases.

“

**Evita estas
bebidas
que No son
hidratantes**

”



Consciencia al hidratarte

Dependerá del tipo de ejercicio que vayas a realizar, o si vas a competir.

Lo importante es que seas consciente de cómo hidratarte, no solo en el momento de hacer ejercicio, sino también con anterioridad.

Algo que nadie te menciona, pero es clave que lo sepas, es que **cuando tomas líquido el proceso para ser eliminado puede tardar hasta dos (2) horas**, por ejemplo cuando te realizan un examen de riñones te hacen tomar agua mínimo dos (2) horas antes.



Ahora bien, ¿cuándo debo hidratarme?

Para empezar es importante que tengas en cuenta que **estar bien hidratado no es una cuestión de tomarte un litro de agua “de una sentada”, si no de un proceso permanente de consumo de líquidos adecuados en el día y durante la actividad física**, por lo tanto, debes saber balancear muy bien la cantidad que tomas.

Nuestra recomendación es que mientras estás haciendo ejercicio debes tomar pequeños sorbos de agua cada 10 o 15 minutos.

De igual manera, hidrátate de acuerdo al clima y lugar donde estás llevando a cabo tus rutinas. Para que te hagas una idea, en un **clima caliente y húmedo deberías tomar de 4 a 6 sorbos de agua durante 1 hora**. En un **clima más templado y fresco debes beber de 2 a 4 sorbos de agua por cada hora de actividad**. Ahora, si estas en ciudades con **clima más frío tu hidratación podrá ser estándar de 2 a 4 sorbos** teniendo en cuenta, claramente, la intensidad de tu ejercicio en una hora.

Si tienes una competencia ten en cuenta estas recomendaciones



“**Recuerda ir al baño antes de salir para tu competencia.**”

Importante que lo tengas en cuenta

- 1- **Dosifica muy bien cuánto líquido tomar**, para que evites llenarte y sentirte pesado, o peor aún con ganas de ir al baño.
- 2- **Ve al baño antes de ir a la competencia** o ir a hacer ejercicio
- 3- **Toma pequeños sorbos.** Si es una carrera bebe pequeños sorbos de agua cada 2 a 3 kilómetros.
- 4- Si haces **más de una hora y cuarto de ejercicio complementa tu hidratación** con bebidas isotónicas o con otros productos.
- 5- **Después de la competencia es** importante ingerir el 150% del líquido que se perdió.

Cómo saber la cantidad de líquido que has perdido en cada entrenamiento

1. Te **pesas** antes de salir a entrenar.
2. Le **restas (-)** lo que **pesas** una vez **termines** el ejercicio.
3. Le **sumas (+)** el **líquido** que ingeriste.
4. **Divides (/)** el **resultado** por las **horas** de práctica.
5. Así tendrás la cantidad exacta de líquido que perdiste.

Te doy un ejemplo para que sea más fácil entenderlo:



Antes de salir a hacer ejercicio pesas 70 kilogramos, después del entrenamiento pesas 68, durante ese tiempo bebiste un litro de agua, entrenaste durante 2 horas, por lo tanto, la fórmula sería muy simple:

$(70 - 68 + 1) / 2h = 1,5$ kilos de pérdida por cada hora de entrenamiento.

Por lo tanto, debes reponer por lo menos esta cantidad de líquido o sea 1,5 litros de agua.

No caigas en estos errores tan comunes al hidratarte



No pienses en la hidratación solo para el momento de hacer tu ejercicio, hidrátate muy bien desde los días previos y en general en el día a día, esto te ayudará a estar y sentirte mejor.



Tomar mucha agua justo antes de salir a hacer ejercicio te hará sentir con ganas de entrar al baño en el momento menos indicado, o incluso sentirte incomodo, así que no exageres.



Nunca esperes tener sed para hidratarte, la sed es un indicador de que ya estás deshidratado o te estás deshidratando.



Tomar bebidas energizantes o café pensando que te darán más energía e hidratación, nada más alejado de la realidad, e incluso muy peligroso para tu salud.

Secreto para mejorar tu recuperación

Te contaremos un secreto que nos enseñó una súper fisioterapeuta: **Toma después de entrenar una soda –sin sabor– o agua con gas**, te ayudará a recuperarte mucho mejor, eliminar el ácido láctico y así minimizarás la sensación de molimiento al día siguiente.



El agua
carbonatada
te ayuda a
eliminar el
ácido láctico
que se
almacena en
tus músculos.

¿Lo sabías?

Beneficios de una excelente hidratación

Queremos mencionarte solo seis de los innumerables beneficios que trae una buena hidratación.

1. Mejora tu estado de **salud, evitando o expulsando toxinas** de tu cuerpo.
2. **Mejora tu rendimiento** deportivo.
3. Serás **menos propenso a lesionarte**.
4. Tus **riñones** funcionarán mucho mejor.
5. Mejora el **aspecto de tu piel**.
6. Te ayuda a **ganar mayor concentración y claridad mental**.

Es muy importante tomar agua y mantenerte hidratado para que tu vida sea como el agua... fluida y divertida.

Si fue útil para ti **Síguenos**

Esperamos que pongas en práctica estos tips para que cumplan su propósito y así te sientas mucho mejor a la hora de afrontar un nuevo reto.

@corremitierra

@masterJorgeyCristy

**JORGE
&
CRISTY**

Miles de personas ya han disfrutado de los beneficios de vivir en su día a día bajo la metodología del programa físico y mental Master JORGE&CRISTY.

INGRESA YA!
Jorgeycristy.com

