

**Beber suficientes líquidos es una de las mejores formas de prevenir enfermedades por calor. Para la mayoría de las actividades, el agua es suficiente para mantenerse hidratado.**

Prueba  
rápida: color  
de orina

BIEN  
HIDRATADO

## Antes de la actividad

- Comenzar el día hidratado facilita mantenerse hidratado más tarde.
- Si ya empiezas deshidratado, puede ser difícil beber lo suficiente para ponerte al día.

## Durante la actividad

- Bebe antes de sentir sed. Cuando aparece la sed, ya estás atrasado en reponer líquidos.
- La deshidratación contribuye al agotamiento por calor y puede afectar el rendimiento, aun si no lo notas.
- En calor, bebe 1 taza (8 oz/240 ml) de agua cada 15 a 20 minutos.
- Esto equivale aproximadamente a  $\frac{3}{4}$  a 1 cuarto (24 a 32 oz) por hora.
- Beber cantidades pequeñas con más frecuencia funciona mejor que beber mucho de una sola vez.
- No bebas más de 48 oz (1  $\frac{1}{2}$  cuartos) por hora. Demasiada agua u otros líquidos puede causar una emergencia médica porque baja demasiado la sal en la sangre.

**¿Cuánta agua es eso?**

**1 cuarto =  $\frac{1}{4}$  galón  $\approx$  1 L**  
(32 oz)

DESHIDRATADO:  
BEBE AGUA

## Después de la actividad

- La mayoría de las personas necesita varias horas para reponer los líquidos perdidos por el sudor.
- Después de un día de calor, hidratarte pronto reduce el esfuerzo que la deshidratación pone en tu cuerpo.
- La deshidratación crónica aumenta el riesgo de problemas médicos, como cálculos renales.

BUSCA ATENCIÓN  
SI HAY  
SÍNTOMAS GRAVES

# HIDRATACIÓN



## Qué beber

### Agua

El agua casi siempre mantiene la hidratación durante actividades en el calor, siempre que comas comidas regulares para reemplazar la sal que se pierde al sudar.

### ¿Y las tabletas de sal?

NIOSH no recomienda tomar tabletas de sal. En la mayoría de los casos, la sal se repone comiendo comidas y meriendas normales durante el día. No te saltes comidas

### ¿Y la cafeína?

La cantidad de cafeína en té, café y refrescos probablemente no afecte la hidratación general.

## Qué evitar

### Bebidas energéticas

- Algunas contienen mucha más cafeína que una porción típica de café, té o refresco.
- Varias bebidas energéticas al día pueden elevar la cafeína lo suficiente para afectar el corazón. Esto puede ser riesgoso cuando se suma al estrés que el calor pone en el cuerpo.
- Muchas contienen tanta azúcar como los refrescos, o más, y agregan cientos de calorías.

### Alcohol

- Puede causar deshidratación.
- Beber alcohol dentro de las 24 horas antes de actividad en calor puede aumentar el riesgo de enfermedad por calor.

### ¿Necesito bebidas deportivas?

En general, comer comidas regulares y beber suficiente agua mantiene el equilibrio de agua y electrolitos. Si sudas durante varias horas, una bebida deportiva con electrolitos balanceados puede ayudar a reemplazar la sal perdida. Consumir muchas bebidas deportivas agrega azúcar y calorías innecesarias.