

La deshidratación en el deporte puede morder el rendimiento y corroer la salud.

Dr. MSc. Rolando Borges Mojaiber.
Especialista de Primer Grado en Medicina Deportiva.
Profesor Asistente.

Un problema simple de consecuencias serias es que los atletas cubanos de alto rendimiento no acostumbran a hidratarse adecuadamente y generalmente se limitan a saciar la sed o peor aún, a soportarla o ignorarla y además se practica la pérdida de líquido corporal para bajar de peso en los deportes por divisiones y otros en general, estas son agresiones al organismo humano y no sabemos cuántos resultados se quedan por debajo de las posibilidades reales en los escenarios deportivos como costo del desconocimiento y los falsos conceptos que conllevan a estas prácticas que implican deshidratación que es pérdida de masa corporal activa.

El agua es tan importante para la vida humana porque esta surgió en el agua y al mismo tiempo, todas las estructuras del organismo humano necesitan de la cantidad suficiente del preciado y simple líquido para poder realizar totalmente sus funciones equilibradamente, evitando la baja eficiencia y los estados patológicos.

Las células contienen la mayor cantidad del agua corporal y son las primeras en sufrir las consecuencias de una hipohidratación siendo las unidades anatómicas y fisiológicas de los seres vivos, las estructuras autónomas de vida más pequeña, pues contienen todo lo necesario para ejecutar los procesos que la hacen posible y en su unión constituyen todos los tejidos y órganos de los seres vivos por lo que

forman toda la anatomía del cuerpo y son la base de todas las funciones del mismo.

Es el agua la que le da la forma específica a las células, y constituye el medio donde se producen los procesos químicos de éstas para obtener energía y los distintos elementos necesarios para la vida; ellas contienen los minerales que ayudan a regular numerosas funciones del organismo como el funcionamiento del Sistema Nervioso Central, la respuesta nerviosa, la contracción muscular, regulan el equilibrio electrolítico y la producción de hormonas; además participa en el transporte de nutrientes y desechos al constituir el elemento mayoritario de la sangre de los animales y algo de suma importancia, también juega un papel fundamental en la regulación de la temperatura de todos los seres homeotermos.

Es por ello que el estado de deshidratación puede llegar a producir un daño global del organismo, que va desde las afectaciones imperceptibles clínicamente pero que reducen el rendimiento físico e intelectual, hasta las manifestaciones más severas de colapso con peligro para la vida, con casos dramáticos de muerte súbita y la posibilidad de dejar secuelas irreparables.

Las afectaciones de la deshidratación subyacente suelen reducir las capacidades de resistencia, fuerza, rapidez, coordinación, velocidad de reacción y procesos cognitivos, además de aumentar la susceptibilidad a las lesiones por la pérdida de las cualidades funcionales y estructurales de las células que intervienen en todos estos procesos.

La no reposición del agua y las sales perdidas por el sudor durante la actividad deportiva provoca una deshidratación acumulativa o crónica con la consiguiente afectación de las todas funciones orgánicas y de la homeostasis lo que forma un círculo que redundará en el no restablecimiento del nivel

óptimo de las funciones y sustancias deprimidas en cada unidad de entrenamiento, por lo que no se podría alcanzar la compensación del organismo y mucho menos la súper compensación a los niveles realmente posibles y requeridos por los individuos.

En atletas de alto rendimiento, nacidos y que se desarrollan en climas cálidos como el trópico, es más difícil encontrar una emergencia médica por deshidratación debido que se han adaptado al calor y han desarrollado mecanismos que aumentan la tolerancia a estos estados pero el autor está convencido de que las afectaciones del rendimiento si los acompañan, pasando inadvertidas para los colectivos técnicos y médicos del deporte.

Y es por tanto, la deshidratación en el deporte, si es ignorada, una de las amenazas más serias para el rendimiento deportivo en primer lugar y si es más avanzada, para la integridad física de los deportistas por lo que debe evitarse con un método de hidratación que se extienda desde antes, durante, después de los entrenamientos, competencias y en los tiempos de descanso.