Deshidrataciones



Las pérdidas de agua más importantes, por ser más generales en deportistas, son las producidas por la sudoración, si el clima es agobiante y la duración del esfuerzo es intensa, la incidencia de todos los factores determinan pérdidas de líquido del orden de 3000 a 5000 mililitros.

Paso a Paso

DESHIDRATACION HIPERTONICA

Causas: pérdidas excesivas de agua por sudoración o diarrea y también por déficit de aporte de agua. No mencionaremos las que salen por la medicina deportiva.

Síntomas: sed intensa, cuerpo seco y caliente, vómitos, desorientación, orina escasa, globos oculares hundidos, taquicardia, y hasta hipotensión si la deshidratación es grave.

DESHIDRATACION HIPOTONICA

Causas: aporte exclusivo de agua durante diarreas, vómitos o sudoración profusa.

Síntomas: debilidad sin sed, fatiga, calambres musculares y concentración de elementos formes sanguíneos.

Esto se conoce como intoxicación por agua.

por Alejandro Luis Trionfini