

Deshidratación en deportes juveniles: prevención y respuesta



¿Qué es la deshidratación?

La deshidratación ocurre cuando el cuerpo pierde demasiados líquidos a través del sudor, orina, diarrea y/o vómito. La transpiración es la causa principal de la pérdida de agua, lo cual da como resultado la deshidratación.

A menudo los niños ya están deshidratados antes de que aparezcan los síntomas, por lo tanto la **prevención — mediante la hidratación antes, durante y después del juego — tiene una importancia fundamental**. La deshidratación no solamente perjudica el rendimiento, sino que también puede poner al niño en riesgo de sufrir enfermedades más graves relacionadas con el calor, como el golpe de calor o la insolación, siendo esta última más severa y potencialmente fatal.

Posibles síntomas de deshidratación:

La deshidratación es seria y se debe sacar del juego al niño para rehidratarlo.

- Disminución del rendimiento
- Mareos
- Boca seca o pegajosa
- Fatiga extrema
- Dolor de cabeza
- Irritabilidad
- Calambres en los músculos
- Sed

Posibles síntomas del golpe de calor:

El golpe de calor es muy serio y requiere de atención inmediata, pues puede provocar insolación.

- Piel fría, húmeda y pálida
- Calambres
- Orina de color oscuro
- Fatiga
- Sensación de mareo o desmayo
- Dolor de cabeza
- Transpiración copiosa
- Náusea
- Latidos rápidos y débiles

Posibles síntomas de la insolación:

La insolación es la más grave, es una emergencia médica — llame inmediatamente al 911.

- Colapso
- Confusión
- Mareos
- Dolor de cabeza
- Piel caliente, probablemente húmeda si se ha hecho ejercicios recientemente
- Náusea
- Inestabilidad emocional: comportamiento irracional, desorientado o agresivo*
- Temperatura corporal muy alta*

* La presencia de estos síntomas es la razón principal para sospechar de insolación.



FOUNDING SPONSOR
Johnson & Johnson

PREVENCIÓN: Cómo prevenir la deshidratación en los niños

La cantidad y tipo de líquidos (agua, bebidas deportivas) que se necesitan tomar depende de ciertos factores. Para obtener recomendaciones específicas, consulte con el médico de su niño.

- Tomar agua 30 minutos antes de que empiece la actividad.
- Establecer descansos obligatorios para tomar líquidos cada 15-20 minutos durante toda la práctica o juego—no espere a que el niño le diga que tiene sed.
- Para la ingesta de líquidos durante la actividad física, la Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda:
 - 5 oz. para un niño de 88 libras cada 20 minutos
 - 9 oz. para un adolescente de 132 libras cada 20 minutos
- Tomar líquidos después de la actividad física para compensar la pérdida de líquidos.
- Usar el color de la orina como una guía sobre el estado de la deshidratación:
 - Si es claro como limonada, es probable que el niño esté hidratado
 - Si es oscuro como jugo de manzana, es probable que el niño esté deshidratado
- Otra forma de descubrir cuánto líquido se ha perdido (y debe ser reemplazado) es pesar al niño antes y después de la actividad física (sin el equipo deportivo o con la misma ropa seca).
 - Reemplazar la cantidad de peso perdido con una cantidad igual de líquidos (por ejemplo, 1 lb. de peso perdido debe reemplazarse con 16 oz. de líquido)
 - El objetivo es pesar lo mismo antes y después de la actividad



RESPUESTA: Qué hacer cuando se sospecha de deshidratación o golpe de calor

La hidratación debe realizarse inmediatamente. Dependiendo de la gravedad de la situación, se podría necesitar una atención médica inmediata. O, si el estado del niño no mejora de forma rápida o empeora, llame inmediatamente al 911 mientras hace todos los esfuerzos para enfriar al niño:

1. Traslade al niño a un lugar fresco y enfríe el cuerpo con agua fría
2. Haga que el niño tome agua fría o una bebida deportiva (*si no puede beber líquidos, busque atención médica inmediatamente)
3. Qúitele todo el equipo y el exceso de ropa
4. Levante las piernas del niño 8-12 pulgadas
5. Antes de que vuelva a jugar, obtenga autorización médica

RESPUESTA: Qué hacer cuando se sospecha de insolación

Llame inmediatamente al 911 mientras hace todos los esfuerzos para enfriar al niño:

1. Sumerja inmediatamente al niño en agua fría mientras añade mucho hielo al agua y la remueve rápidamente
2. Si no se lo puede sumergir, empape al niño con el agua fría de una ducha o manguera.
3. Informe de la situación a los socorristas de los servicios médicos de emergencia (EMS) cuando lleguen.
4. Interrumpa la actividad física del niño hasta que el médico autorice que puede volver a hacer deporte.

****Con la respuesta médica apropiada y rápida (por medio de la inmersión en agua fría), las víctimas con insolación pueden y deben ser tratadas en el sitio antes de transportarlas al hospital.**