

# 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.**