

Consejos de Seguridad para la Deshidratación en los Deportes

Todo lo que usted necesita saber para mantener a su niño a salvo de la deshidratación cuando haga deporte.

Para mantener a los niños en plena forma para los deportes, es importante que ellos permanezcan hidratados bebiendo abundantes líquidos. La deshidratación ocurre cuando el cuerpo pierde más agua (por ejemplo a través de la transpiración) de la que ingiere. Cuando los niños no beben suficiente agua mientras hacen deporte, podrían estar en riesgo de sufrir deshidratación, agotamiento por calor o incluso insolación.

Llevar una botella de agua y tomar descansos regulares

- Asegúrese de que los atletas tengan una botella de agua en cada práctica y partido.
- Asegúrese de que los atletas beban líquidos (el agua es la mejor opción) 30 minutos antes del inicio de la actividad y cada 15-20 minutos durante la actividad. También es igualmente importante beber agua después del partido.
- Establezca descansos obligatorios para beber agua durante todas las prácticas y partidos –no espere a que un niño le diga que está sediento. Anime a los chicos para que permanezcan bien hidratados bebiendo abundante agua antes, durante y después del juego.

Mientras juegan, los niños generan más calor que los adultos, pero también sudan menos, lo cual los hace más susceptibles a la deshidratación. Se estima que, cada año, más de 9.000 atletas colegiales son tratados por enfermedades por calor en Estados Unidos.

Beber suficiente agua

- Anime a los atletas para que beban la cantidad correcta de agua. La Academia Americana de Pediatras (AAP) recomienda:
 - 5 oz. cada 20 minutos para un niño de 88 libras
 - 9 oz. cada 20 minutos para un adolescente de 132 libras
- Los niños sabrán si están bebiendo suficiente agua si su orina es clara o del color de una limonada.

Conozca los signos y síntomas de la deshidratación

- La gravedad de la deshidratación puede variar desde leve a muy peligrosa si se no se la controla. Existen tres niveles de deshidratación: calambres por el calor, agotamiento por el calor e insolación.
- Los síntomas varían desde calambres musculares en la pantorrilla, espalda, brazos o abdomen (calambres por el calor) hasta debilidad o mareos, náusea y taquicardia (agotamiento por el calor) y hasta el colapso, inestabilidad emocional y temperatura corporal muy alta (insolación).

Responder adecuadamente a los signos de la enfermedad por el calor

- Si un atleta está deshidratado o sufre de agotamiento por el calor, llame al 911 si su condición no mejora o empeora.
- Traslade al atleta a la sombra y refresque el cuerpo con agua fría. Haga que el atleta beba agua fresca, quítele cualquier equipo y exceso de ropa y acuéstelo, levantando sus piernas unas 8-12 pulgadas.
- Asegúrese de que el atleta sea examinado por un médico o personal médico, y que le den de alta antes de que vuelva a jugar.

- Si sospecha de una insolación, llame al 911 inmediatamente y haga todos los esfuerzos por enfriar al atleta.
- Trate de inmediato a las víctimas de una insolación, sumergiéndolas en agua fría antes de que llegue la ambulancia. Si no se lo puede sumergir, empape al niño con el agua fría de una ducha, manguera o toalla mojada.

Para obtener más recursos sobre la forma de mantener saludables y sin lesiones a sus atletas, vaya a www.safekids.org/sports.