



¿QUÉ DEBO BEBER CUANDO TENGO SED?

Tener sed durante una competición, ya sea una FITA, un Recorrido 3D o un recorrido de Tiro de Campo, puede llegar a ser perfectamente normal. Tal y como hemos visto en otros artículos sobre este particular en los que hemos podido comprobar que cuando una persona siente realmente sed, ya es tarde, ha perdido una serie de sales minerales, que costará recuperar a corto plazo de tiempo.

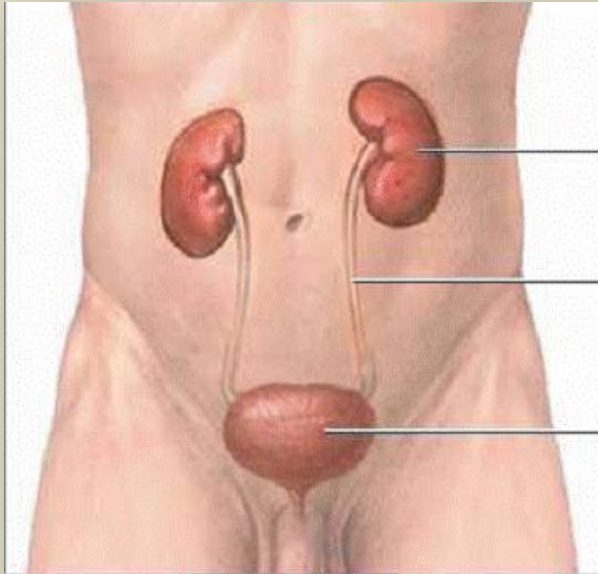


Autor: Juanjo Hernández





En otro orden de cuestiones, un exceso de líquido antes de la competición puede acelerar un proceso de eliminación de líquidos mediante la orina, que nos impida realizar una competición tranquila por tener la vejiga urinaria llena y necesitar ir al servicio para vaciar el líquido sobrante.



La vejiga, como se sabe, es una bolsa de paredes elásticas que almacena la orina hasta el momento de su expulsión. Para que la orina no se escape de forma continua, existe un músculo llamado esfínter, que cierra la vejiga. Cuando la vejiga urinaria contiene una elevada cantidad de orina, el musculo no puede retenerlo y se produce el acto de orinar.

Si ello nos ocurre en mitad de una competición, tenemos un momentáneo problema que, cuanto menos, nos aleja de una correcta concentración.

Evitar esto será cuestión de una correcta hidratación, tal y como hemos visto en otros artículos de esta sección, pero ahora nos centraremos en qué hacer si tenemos sed.

¿Debo beber agua sólo cuando tengo sed?

La sed aparece después de que el cuerpo ha comenzado a deshidratarse, a perder las sales que anteriormente hemos descrito. Por lo tanto el deportista deberá beber agua con o sin hidratos de carbono





de forma regular, con dependencia directa del tipo de ejercicio que se realiza y de las condiciones de calor y/o de humedad, antes de que comience esa sensación de sed.

Otras dos cuestiones de importancia son las relativas a **¿Cuál es la temperatura a la que es recomendable tomar el líquido y qué cantidad de líquido hay que beber en cada trago?**

La bebida es recomendable que esté a una temperatura entre 15 y 22° grados, es decir, ligeramente fresca, es un margen de temperaturas a las que suele salir el agua de las tuberías de cualquier ciudad.



Con respecto a la cantidad de líquido a ingerir, hasta hace relativamente poco tiempo se pensaba que el estómago manejaba mucho mejor el líquido que se toma a pequeños sorbos.

Estudios recientes han demostrado que es mejor tomar menos veces pero más volumen cada vez.

Lo que si debe quedar claro es que tanto en los entrenamientos como en la competición, debemos habitar a nuestro cuerpo a la ingestión de aproximadamente un mismo volumen de líquido.

¿Es importante que el agua contenga sodio y potasio?





En un principio, salvo que se den condiciones extremas de calor y humedad, y si se tratase de actividades físicas que se prolongan más allá de 4 a 5 horas y la pérdida de agua puede llegar a ser importante, no es imprescindible que el agua contenga sodio y potasio. Tal y como nos



ocurre en cualquiera de las actividades de tiro con arco, fuera cual fuera la modalidad, ya que el cuerpo almacena los suficientes.

Sin embargo, se conoce que el sodio, además de mejorar el sabor de la bebida, ejerce un efecto estimulante en la absorción intestinal de la glucosa y que la combinación de sodio y glucosa estimula la absorción intestinal de agua, lo que en condiciones de calor y humedad, puede ser un excelente aliado.

Juanjo Hernández

