



REVISTA CUBANA DE MEDICINA DEL DEPORTE Y LA CULTURA FÍSICA

Versión On-line ISSN 1728-922X

VOLUMEN 12, NÚMERO 3, La Habana, Septiembre-Diciembre, 2017

EDITORIAL

La deshidratación en el deporte puede morder el rendimiento y corroer la salud.

Dr. MSc. Rolando Borges Mojaiber.

Especialista de Primer Grado en Medicina Deportiva. Profesor Asistente.

rdborges@infomed.sld.cu

El agua es tan importante para la vida como que la vida surgió en el agua y al mismo tiempo todas las estructuras del organismo humano necesitan de la cantidad suficiente del preciado líquido para poder realizar todas las funciones equilibradamente y evitando su baja eficiencia y los estados patológicos.

Las células son las unidades anatómicas y fisiológicas de los seres vivos, es la estructura autónoma de vida más pequeña, pues contienen todo lo necesario para ejecutar los procesos que la hacen posible y en su unión constituyen todos los tejidos y órganos de los seres vivos.

Es el agua, la que le da la forma específica a las células, es el medio donde se producen los procesos químicos de estas para obtener energía y los distintos elementos necesarios para la vida y contiene los minerales, los que ayudan a regular numerosas funciones del organismo como el funcionamiento del Sistema Nervioso Central, la respuesta nerviosa, la contracción muscular, regulan el equilibrio electrolítico y la producción de hormonas, además participa en el transporte de nutrientes y desechos al constituir el elemento mayoritario de la sangre de los animales y algo de suma importancia, juega un papel fundamental en la regulación de la temperatura de todos los seres homeotermos.

Es por ello que el estado de deshidratación puede llegar a producir un daño global del organismo que va desde las afectaciones imperceptibles clínicamente

pero que reducen el rendimiento físico e intelectual, hasta las manifestaciones más severas de colapso con peligro para la vida con casos dramáticos de muerte súbita como en el “golpe de calor” y la posibilidad de dejar secuelas irreparables. Las afectaciones de la deshidratación subyacente con o sin manifestaciones clínicas suelen reducir las capacidades de resistencia, fuerza, rapidez, coordinación, velocidad de reacción, procesos cognitivos además de aumentar la susceptibilidad a las lesiones por la pérdida de las cualidades funcionales y estructurales de las células que intervienen en todos estos procesos.

La no reposición del agua y las sales perdidas por el sudor durante la actividad deportiva provoca una deshidratación acumulativa o crónica con la consiguiente afectación de las todas funciones orgánicas y de la homeostasis lo que forma un circuito vicioso que redundando en el no restablecimiento del nivel óptimo de las funciones y sustancias deprimidas en cada unidad de entrenamiento por lo que no se podría alcanzar la compensación del organismo y mucho menos la súper compensación a los niveles realmente posibles y requeridos de los individuos.

En atletas de alto rendimiento nacidos y que se desarrollan en climas cálidos como el trópico es más difícil observar una emergencia médica por deshidratación debido que se han adaptado al clima y han desarrollado mecanismos que aumentan la tolerancia a estos estados pero el autor está convencido de que las afectaciones del rendimiento sí los acompañan pasando inadvertidas para los colectivos técnico y asistencial.

Y es por tanto, la deshidratación en el deporte, por ser ignorada, una de las amenazas más serias para el rendimiento deportivo en primer lugar y si es más avanzada para la integridad física de los deportistas.