



Sudar, hidratarse, recargar energías.

Mantener hidratados a los jóvenes deportistas.

Practicar deportes y mantenerse físicamente activo puede ser una parte divertida de la infancia. Ya sea que su hijo juegue adentro o al aire libre, es fundamental que se mantenga hidratado. Cuando la pérdida de agua en el cuerpo supera la ingesta, su hijo puede deshidratarse. Esto puede representar un peligro para la salud y la seguridad de un joven deportista, afectar negativamente su rendimiento y aumentar el riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el calor.

Síntomas de deshidratación:

- Dolores de cabeza
- Mareos
- Sed
- Irritabilidad
- Náuseas
- Calambres musculares
- Orina de color oscuro y/o con olor desagradable
- Dificultad para concentrarse
- Debilidad y fatiga
- Disminución del rendimiento deportivo
- Pérdida de peso notable

Maneras de mantenerse hidratado:

- Beber agua (un trago = aproximadamente 1 onza)
 - Consumir frutas y verduras con alto contenido en agua
 - Niños de 6 a 12 años deben beber:
 - 8 onzas, dos horas antes de la actividad
 - 4 a 8 onzas, 20 minutos antes de la actividad
 - 4 onzas, cada 20 minutos durante la actividad
 - 16 a 20 onzas, después de la actividad
 - Adolescentes de 13 a 18 años deben beber:
 - 16 onzas, dos horas antes de la actividad
 - 8 a 10 onzas, 20 minutos antes de la actividad
 - 6 a 12 onzas, cada 20 minutos durante la actividad
 - 20 a 24 onzas, después de la actividad

¿Mi hijo necesita bebidas deportivas?

- Por lo general, las bebidas deportivas no son necesarias para un niño normal que realiza actividad física a diario.
- Si la actividad dura más de una hora, es de alta intensidad, consiste en varias sesiones al día y se realiza en condiciones de calor extremo, el deportista puede beneficiarse del consumo de una bebida deportiva.
- Si las horas de comida habituales no son posibles (torneos que duran todo el día), las bebidas deportivas pueden ser una excelente alternativa para aportar carbohidratos y electrolitos al cuerpo rápidamente.

¿Mi hijo necesita bebidas energéticas?

- Por lo general, la energía debería proceder de los carbohidratos presentes en la dieta diaria. La mayoría de las bebidas energéticas contienen carbohidratos; sin embargo, la fuente principal de energía es la cafeína.
- La cafeína puede tener muchos efectos negativos para la salud y las bebidas energéticas suelen contener más de la cantidad diaria recomendada.
- No hay garantía de lo que realmente contienen las bebidas energéticas. No están reguladas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés).



Aprenda cómo mantener hidratado a su atleta.

¡Podemos ayudar!

Programa una cita con uno de nuestros doctores en medicina deportiva o con nuestro dietista deportivo para regresar al juego. Le ayudaremos con el tratamiento y crearemos un programa para realizar en casa que proporcione un mayor alivio a los jóvenes deportistas.

Ubicaciones de Ortopedia y Medicina Deportiva:

- 750 Mid Cities Blvd., #100
Hurst, TX 76054
- 13340 Highland Hills Dr.
Fort Worth, TX 76008
- 801 Matlock Rd.
Mansfield, TX 76063
- 4200 W. University Drive, Suite 200
Prosper, TX 75078



Para programar una cita o para obtener más información, llame al 682-885-4405.

Aceptamos la mayoría de los seguros médicos.

