

## **HIDRATACION antes de un MARATON**

**Dr. Norman MacMillan**  
**Clínica Las Nieves**

Está ampliamente demostrado que la deshidratación producida durante el ejercicio reduce del rendimiento deportivo. Ante esta evidencia los maratonistas buscan estrategias para prevenir esta situación. Que hacer antes de un maratón o prueba de larga duración?

### **Días previos**

El cuerpo humano no actúa como esponja, por lo que es inútil tratar de acumular agua en los días previos a la competencia. El riñón detectara este exceso de liquido en la circulación y activara la producción de orina con las consecuentes molestias. La recomendación es una ingesta equilibrada de líquidos, lo que en la practica implica de 1.5 a 2.5 Litros al día. En este lapso el entrenamiento y la sudoración es habitualmente mínima, por lo que incluso deberían evitarse la ingesta masiva de bebidas deportivas cuyo aporte de sal podría generar retención de líquido, particularmente en maratonistas añosos.

### **Día del Maratón**

Según lo revisado, sobre hidratarse previo a la competencia generará una mayor producción de orina por el riñón, con las molestias y eventuales desventajas de esta situación. El ideal es entonces consumir agua durante la mañana solo para reponer las perdidas nocturnas (500 a 600cc) y detener la ingesta unas 2 horas previo al esfuerzo, que es el lapso requerido para "frenar" la producción renal de orina. Unos 15 minutos previos al inicio de la carrera, ingerir una bebida deportiva en un máximo volumen tolerable (habitualmente 300 a 600ml). En este lapso no se alcanza a estimular la producción de orina y se aprovecha este liquido y carbohidratos acumulados en el estomago para ser utilizado en los primeros kilómetros antes del primer abastecimiento. Durante la carrera, unos 250cc de bebida deportiva en cada puesto (cada 5k) es la ingesta promedio recomendada, para reponer las pérdidas de líquido, sodio y carbohidratos, la que deberá ser ajustada de acuerdo a las condiciones climáticas y energéticas de cada carrera.