

ACCIÓN 2: Marco Teórico y Análisis de Fuentes Disciplinarias (desarrollo teórico)

Saber Específico / Contenido:

Importancia de la hidratación antes, durante y después de realizar actividad física. Transpiración y pérdida de agua.

Desarrollo de la Temática:

¿QUÉ SIGNIFICA HIDRATARSE?

La hidratación es la incorporación de agua al organismo para mantener un adecuado equilibrio de líquidos.

Nuestro cuerpo necesita reponer el agua que pierde durante el día. Esta necesidad puede aumentar cuando realizamos actividad física, especialmente cuando la actividad es prolongada o se realiza en ambientes calurosos.

Por eso, la hidratación debe formar parte de los cuidados que tenemos antes, durante y después de realizar actividad física.

¿QUÉ OCURRE CUANDO HACEMOS EJERCICIO?

Cuando realizamos actividad física, nuestros músculos trabajan y nuestro organismo aumenta su actividad. Como consecuencia, aumenta la producción de calor y el cuerpo pone en funcionamiento mecanismos para regular su temperatura.

Uno de estos mecanismos es la transpiración.

Al transpirar, perdemos agua. Si la actividad continúa, esta pérdida puede aumentar. Por eso es importante prestar atención a nuestro cuerpo y mantener una adecuada hidratación.

Podemos observar algunas señales que nos indican que debemos prestar atención a nuestras necesidades, como:

- Sensación de sed;
- Cansancio;
- Disminución del rendimiento;
- Sensación de debilidad;
- Malestar.

Estas señales no deben ser ignoradas. Cuidar nuestro cuerpo significa aprender a reconocer lo que necesita.

ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La hidratación puede acompañar los diferentes momentos de la actividad física.

ANTES: Es importante comenzar la actividad teniendo una adecuada hidratación.

DURANTE: Si la actividad se prolonga, debemos prestar atención a la pérdida de líquidos y a las condiciones del ambiente.

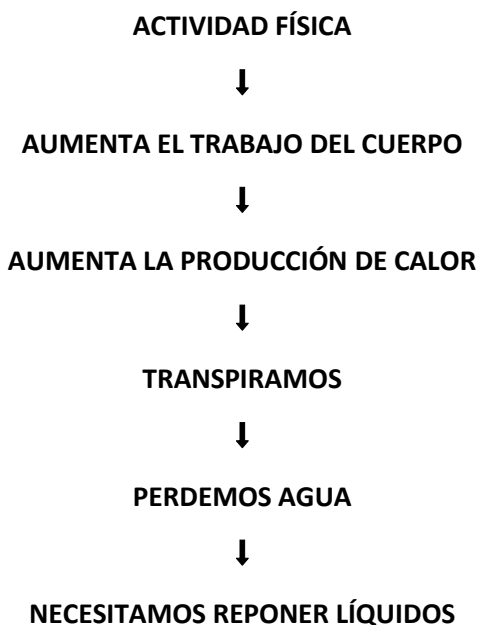
DESPUÉS: Debemos reponer los líquidos que nuestro cuerpo perdió durante el esfuerzo.

La cantidad de agua que necesita cada persona puede variar según diferentes factores, como la actividad realizada, su duración, la temperatura del ambiente y las características individuales.

Por eso, hidratarse no significa que todas las personas deban consumir exactamente la misma cantidad de agua, sino aprender a cuidar las necesidades de nuestro propio organismo.

El proceso

Podemos resumirlo de esta manera:



PARA RECORDAR

- Hidratarse significa incorporar agua al organismo.
- Durante la actividad física podemos perder agua mediante la transpiración.
- La hidratación es importante antes, durante y después de realizar actividad física.
- Debemos aprender a reconocer las señales de nuestro cuerpo.
- Las necesidades de hidratación pueden variar según la persona y las condiciones de la actividad.

Consigna / Actividad:

1. ¿Qué significa hidratarse?
2. ¿Por qué aumenta la importancia de la hidratación cuando realizamos actividad física?
3. ¿Qué relación existe entre actividad física, transpiración y pérdida de agua?
4. ¿Qué señales puede presentar nuestro cuerpo cuando debemos prestar atención a nuestra hidratación?
5. ¿Qué debemos tener en cuenta antes, durante y después de realizar actividad física?
6. ¿Todas las personas necesitan exactamente la misma cantidad de agua? ¿Por qué?
7. Piensa en una actividad física que realices habitualmente. ¿En qué momento necesitas prestar mayor atención a tu hidratación?
8. ¿Qué consejo le darías a un compañero que realiza actividad física y casi nunca toma agua?