

## **"La deshidratación además de reducir el rendimiento deportivo puede provocar complicaciones en la salud"**

**"Los principales fallos que se cometen a la hora de hacer deporte en verano tienen que ver con la deshidratación. Para poder hacerle frente no sólo el agua es importante, la bebida ideal debe contener sales minerales y azúcares en cantidades equilibradas ya que se pierden sales minerales como sodio y potasio", afirma Enrique Pérez de Ayala jefe del Servicio de Medicina Deportiva de Policlínica Gipuzkoa**

"Los principales fallos que se cometen a la hora de hacer deporte en verano tienen como origen el calor, esto produce deshidratación, un problema importante y que puede ocasionar un descenso del rendimiento y complicaciones que repercuten en la salud", afirma Enrique Pérez de Ayala, jefe del Servicio de Medicina Deportiva de Policlínica Gipuzkoa.

"La deshidratación es un fenómeno a tener muy en cuenta en la práctica de la actividad deportiva. El mecanismo de la contracción muscular se traduce en producción de calor. Durante una carrera a doce kilómetros por hora (5 min. /Km.), o una competición ciclista a 35 km/hora (velocidad media de algunas carreras de fin de semana), la cantidad de calor liberada por el organismo es de cerca de 15 Kcal. /minuto. La temperatura corporal alcanzaría valores muy superiores al máximo fisiológico de 40-41 grados centígrados en un tiempo muy breve, si no intervinieran los mecanismos de regulación de la temperatura", añade el especialista.

"La pérdida de líquidos provoca el aumento proporcional de la concentración de glóbulos rojos y, por tanto, un incremento de la viscosidad de la sangre. A esto le sigue una reducción del flujo de sangre al músculo, con todas las desventajas que ello comporta, y un aumento de la frecuencia cardiaca (hasta 30 latidos por minuto)", explica Enrique Pérez de Ayala.

"En esta época aumentan las lesiones de rozamiento de zapatos o ropa. Las caídas en bicicleta o en la montaña deben prevenirse y en cualquier caso utilizar ropa y protecciones adecuadas. La pérdida de agua producida por el sudor produce pérdidas también de electrolitos", apunta el médico deportivo de Policlínica Gipuzkoa.

Respecto a correr en la playa el especialista asegura que, "es beneficioso por ser una actividad al aire libre, en un medio natural y en la que se realiza un trabajo aeróbico con una carga pequeña de resistencia producida por la arena. Pero no debemos olvidarnos de adaptar nuestra biomecánica de la carrera a una superficie blanda para evitar el riesgo de tendinopatias".

En cuanto a las actividades acuáticas más habituales en esta época, Enrique Pérez de Ayala recomienda, "conocer la técnica del deporte elegido y guiarse por entrenadores capacitados. La natación por ejemplo es un medio poderoso de ejercicio y de rehabilitación pero hay que utilizarla con

un criterio adecuado”.

#### Sobre Quirónsalud

Quirónsalud es el grupo hospitalario más importante de España y el tercero de Europa. Está presente en 13 comunidades autónomas, cuenta con la tecnología más avanzada y dispone de una oferta superior a 6.200 camas en más de 100 centros, como la Fundación Jiménez Díaz, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Universitario Dexeus, Ruber, Centro Médico Teknon, Hospital La Luz, Policlínica de Guipúzcoa, etc., así como con un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional.

"Trabajamos en la promoción de la docencia (siete de nuestros hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (contamos con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, único centro investigador privado acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación). Asimismo, nuestro servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros, y la traslación clínica de nuestras investigaciones."

Actualmente, Quirónsalud está desarrollando numerosos proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como cardiología, endocrinología, ginecología, neurología, oncología, y medicina deportiva entre otras.

#### **Datos de contacto:**

Policlínica Gipuzkoa  
943002759

Nota de prensa publicada en: [Donostia-San Sebastián](#)

Categorías: [Medicina](#) [Otros deportes](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>