

## MANTENIÉNDOSE FRESCO Y BIEN HIDRATADO

POR SAM BROSSÉAU, MS, ATC

VOLUMEN 9 | NUMERO 45  
ARCHIVO

Mientras, podría parecer que la hidratación solo es una preocupación en verano, esta asociación no es del todo precisa y podría aumentar nuestras probabilidades de experimentar síntomas de deshidratación. La deshidratación no es poco común, incluso cuando los líquidos están fácilmente disponibles, y esto es aún más cierto en el clima frío. Durante el clima frío, el [riesgo de deshidratación](#) puede ser aún mayor en muchas ocasiones. [Sin el sudor como indicador](#) para beber, la conciencia de nuestra propia deshidratación se minimiza y es posible que se sienta menos inclinado a llevar agua a dondequiera que vaya.



### HIELO EN TUS VENAS

La hidratación suele ser uno de los temas durante el calor del verano. Work Right incluso cubrió varios temas relacionados con la hidratación el pasado julio durante su tema "Elecciones Refrescantes para el Clima Caluroso." Sin embargo, el agua es igual de importante para regular la temperatura durante los meses más fríos. El clima frío hace que los vasos sanguíneos se contraigan, lo que dificulta que el corazón bombee sangre a nuestras manos y pies. Porque la sangre está compuesta en un 50% de agua, mantenerse hidratado diluye la sangre, lo que facilita que nuestro sistema circulatorio lleve el flujo sanguíneo a los músculos de nuestras extremidades. [Manos y pies fríos](#) podrían significar que necesitas beber más líquidos. La deshidratación también puede hacer que nuestra temperatura central disminuya, acelerando así la aparición de la hipotermia.


### NO TE QUEDES EN EL FRÍO

Mientras que es posible que no sudas tanto, la actividad física sigue aumentando la cantidad de agua que nuestro sistema respiratorio expulsa. Y si necesitamos añadir ropa más pesada a nuestra vestimenta diaria para contrarrestar los efectos de las bajas temperaturas que experimentamos, la deshidratación puede sorprendernos una vez que comenzamos a sudar. Puede que nos demos cuenta demasiado tarde de que no trajimos líquidos. Para aquellos atletas industriales que [trabajan en ambientes fríos](#), es necesario mantener una constante conciencia de una hidratación adecuada.

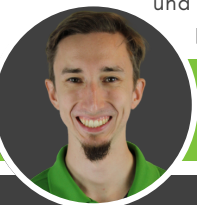


### QUEDARSE HELADA

No es necesario sacrificar tu salud y bienestar durante los meses más fríos. Consulte estos interesantes consejos para mantenerse hidratado:

- Establecer recordatorios para beber regularmente a lo largo del día. No confíes en la sed para decirte cuándo debes beber agua.
- Evite beber demasiadas bebidas con cafeína, incluso si es tentador tomar una taza de café caliente, podría deshidratarte aún más.
- Si no te gusta beber agua en un ambiente frío, los tés de hierbas, las sopas y la sidra caliente son una excelente alternativa.
- Consume alimentos con alto contenido de agua, como frutas y verduras.
- El alcohol puede interferir en nuestra percepción del frío y no debe contarse como parte de nuestra ingesta de líquidos; cambia tu Funky Cold Medina por un cóctel sin alcohol en los días más fríos.
- Usa varias capas de ropa; Si vas demasiado vestido, siempre puedes quitarte capas para evitar sudar en exceso. 

**Sam Brosseau, MS, ATC** || Sam creció en Nueva York y se convirtió en un Terapeuta Atlético certificado en Washington después de obtener una maestría de la Universidad de Idaho en 2020. Fuera de trabajar con atletas industriales, suele estar en el gimnasio atrapando pases, levantando pesas, tocando un instrumento o comiendo en restaurantes con sus amigos. Regenerate.



**Work Right NW** está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.