



## Taller de Sudoración

**COORDINACIÓN:** Lourdes Mayol, *M.Sc.*  
Anita Rivera-Brown, *Ph. D.*

**DURACION:** 3 horas

### INTRODUCCIÓN:

Cuando hacemos ejercicio, sudamos. La sudoración es buena ya que es el mecanismo natural de enfriamiento del cuerpo; sin embargo, la sudoración también ocasiona pérdida de líquidos y electrolitos, lo cual puede producir deshidratación si éstos no se reponen. La deshidratación puede perjudicar el rendimiento e incrementar el riesgo de presentar complicaciones por calor, por lo que, para prevenir la deshidratación se debe consumir la cantidad de líquido necesaria para reponer las pérdidas por sudor.

### OBJETIVO:

Determinar la tasa de sudoración y conocer la pérdida y consumo de líquido durante el ejercicio, con el fin de planear estrategias individualizadas de hidratación de acuerdo a las necesidades de cada persona.

### MATERIALES:

Los participantes deberán llevar:

- ✓ Ropa deportiva (tenis, pants, shorts, etc.) para realizar una sesión de ejercicio (spinning).
- ✓ Toallas para secar sudor durante el ejercicio.
- ✓ Un cambio de ropa para después del ejercicio.
- ✓ Lápiz, pluma y hojas.
- ✓ Calculadora.

El resto de los materiales (botellas con bebida deportiva, básculas, formatos de registro de datos, etc.) se darán en el taller.

### DESCRIPCION DEL TALLER:

1. Los participantes deberán realizar una clase de spinning, antes y después de la cual se les tomará el peso para determinar las pérdidas por sudoración.
2. Durante el ejercicio, los participantes podrán tomar la cantidad de bebida que gusten de la botella de líquido que se les dé a cada uno.
3. Se explicarán los mecanismos que el organismo utiliza para eliminar el calor, cuáles son los efectos de la deshidratación, las nuevas recomendaciones de hidratación (ACSM, 2007) y se darán las pautas para diseñar una estrategia de hidratación individualizada.
4. Cada participante determinará su tasa de sudoración, consumo de líquido y diseñará una estrategia de hidratación individualizada.

**CUPO:** 25 personas.

- 15 personas que harán ejercicio.
- 10 personas que sean observadores.