

Registro de Capacitación - Presentación Médica

Importancia de la adecuada hidratación; síntomas y consecuencias de la deshidratación en actividad física intensa y condiciones ambientales de estrés

Mediante la firma de este documento, manifiesto haber participado de la presentación dada por el personal médico por medio de un video que muestra la importancia de la adecuada hidratación durante competencias y entrenamientos que implican una actividad física intensa y/o larga duración, al cual se suman condiciones ambientales exigentes, como son las altas temperaturas, así como los síntomas y consecuencias de la deshidratación.

En la charla se enfatizó la adecuada hidratación que se debe tener para no afectar el rendimiento físico y evitar consecuencias negativas en la salud y se presentaron los síntomas más comunes de la deshidratación para que puedan reconocerse y acceder a la terapia de rehidratación apropiada:

1. Sensación de boca seca o sed permanente.
2. Debilidad muscular y disminución del desempeño físico.
3. Molestias musculares que pueden llevar a los calambres.
4. Sensación de malestar general.
5. Orina oscura.

Se indica además que, para manejar cuadros de deshidratación, Abbott Laboratories de Colombia SAS con su producto Pedialyte 30 y 45, ha implementado una estrategia de rehidratación diseñada por el cuerpo médico para garantizar que todos los participantes mantengan el balance de líquidos y electrolitos corporales. Específicamente, a lo largo del evento la recomendación es arrancar el evento con un óptimo estado de hidratación mediante la ingesta adecuada de líquidos y una buena alimentación. Una vez iniciada la actividad física intensa se recomienda iniciar la rehidratación cada 15-20 minutos ya sea con agua o con Pedialyte 30 o 45, dosificado a 150 ml, conforme a las pérdidas de líquidos principalmente a través del sudor y/o los síntomas de deshidratación identificados. De igual manera, se recomienda que posterior al evento es importante completar el esquema de rehidratación, para lo que se ha dispuesto de una botella de 500ml de Pedialyte 30 o 45 para completar la reposición de líquidos y electrolitos perdidos.

Todas estas recomendaciones y entrega de solución de rehidratación son dadas en aras de cuidar la salud de los participantes con relación a la deshidratación. Sin embargo, esto no cubre recomendaciones específicas que por patologías de base pueda tener el participante y que deben ser realizadas por su médico, así como la autorización para su participación en el evento. La muestra(s) que usted recibe de la solución de rehidratación Pedialyte 30 o 45, es recomendada por personal médico para que atendiendo las altas pérdidas que ocurren durante la participación en este tipo de eventos, se pueda hacer un manejo temprano de la deshidratación causada por actividad física intensa.

PEDIALYTE® 30 mEq con Zinc. **Registro Sanitario:** INVIMA 2021M-0017049-R1. **Indicaciones:** prevención temprana de la deshidratación leve por pérdida de líquidos y electrolitos. Es un medicamento. No exceder su consumo. Leer indicaciones y contraindicaciones en la etiqueta. Si los síntomas persisten consulte a su médico. Medicamento de venta libre. PEDIALYTE® 45 mEq con Zinc. **Registro Sanitario:** INVIMA 2021M-0017049-R1. **Indicaciones:** prevención de la deshidratación leve a moderada por pérdida de líquidos y electrolitos.

En constancia de lo anterior.

NOMBRE PARTICIPANTE _____

DORSAL _____

FIRMA PARTICIPANTE
Documento de Identidad #

Dra. Claudia Sánchez
Gerente de Asuntos Médicos – Abbott Nutrition

