

## CALCULADORA DE PÉRDIDA DE LÍQUIDOS

Tiempo para completar: 5 minutos, más tiempo para la recopilación de datos y el ejercicio.

### Paso 1: Pesaje de líquidos y alimentos antes del ejercicio.

- El atleta debe consumir líquidos y/o alimentos según lo desee durante la prueba; sin embargo, se deberá realizar un seguimiento de lo que se consume.
- Si hay una báscula para alimentos disponible, registre el peso inicial en gramos de cualquier alimento o bebida que se puede consumir.
- Si no dispone de una báscula para alimentos/bebidas, registre el volumen o el peso del alimento o bebida como se indica en su envase (por ejemplo: 600 mL (20 oz) de líquido o barra nutricional de 720 gramos).
- Si un atleta no consumirá alimentos o líquidos durante el ejercicio, ingrese -0- en la calculadora.

Nota: para obtener resultados precisos, es importante que el atleta solo consuma líquidos/alimentos pesados previamente, que no comparta líquidos/alimentos durante la prueba, y que cualquier líquido/alimento pesado previamente que se consuma, no se enjuague la boca ni escupa.

### Paso 2: Pesaje previo al ejercicio.

- Obtenga el peso corporal desnudo. Si el peso corporal desnudo no es factible, entonces haga que el atleta se pese con la menor cantidad de ropa posible. Asegúrese de obtener el peso antes de que se coloque al atleta cinta, vendajes, etc., y después de que el atleta haya orinado.
- Después de registrar el peso previo al ejercicio, el atleta solo debe consumir el líquido/alimento previamente pesado.

Nota: cuanto más sensible sea la medición, mejor. Ejemplo: 68.220 kg [150.4 libras] darán datos más precisos que 68 kg [150 libras].

### Paso 3: Ejercicio

- Registre la duración de la sesión de ejercicio al minuto más cercano. Incluir el calentamiento y el enfriamiento, ya que pueden ocurrir pérdidas de sudor durante estas partes del ejercicio.
- Consuma líquidos/alimentos pesados previamente como desee.

Nota: para obtener la tasa de sudoración más precisa, cualquier pérdida de orina que pueda ocurrir durante el ejercicio también debe registrarse. Esto se puede obtener haciendo que el atleta orine dentro de un recipiente previamente pesado y pesándolo en una báscula de alimentos. Esta herramienta calculará la tasa de sudoración con o sin ingreso de pérdidas de orina.

#### **Paso 4: Pesaje posterior al ejercicio.**

- El atleta debe usar una toalla para eliminar el exceso de sudor como sea posible. Se debe obtener un segundo peso corporal usando la misma vestimenta seca como en el pesaje pre-ejercicio. Recuerde quitar cualquier cinta, vendaje, etc. Antes de registrar el peso.
- Si hay una báscula para alimentos disponible, registre el peso final de cualquier bebida y comida en gramos. De lo contrario, registre una estimación del volumen o peso del líquido/alimento restante como se indica en su recipiente.
- Si un atleta no ingirió alimentos o líquidos durante el ejercicio, ingrese -0- en la calculadora.

#### **Paso 5: Ingrese todos los valores en la calculadora en:**

<https://www.gssiweb.org/toolbox/fluidLoss/calculator/>