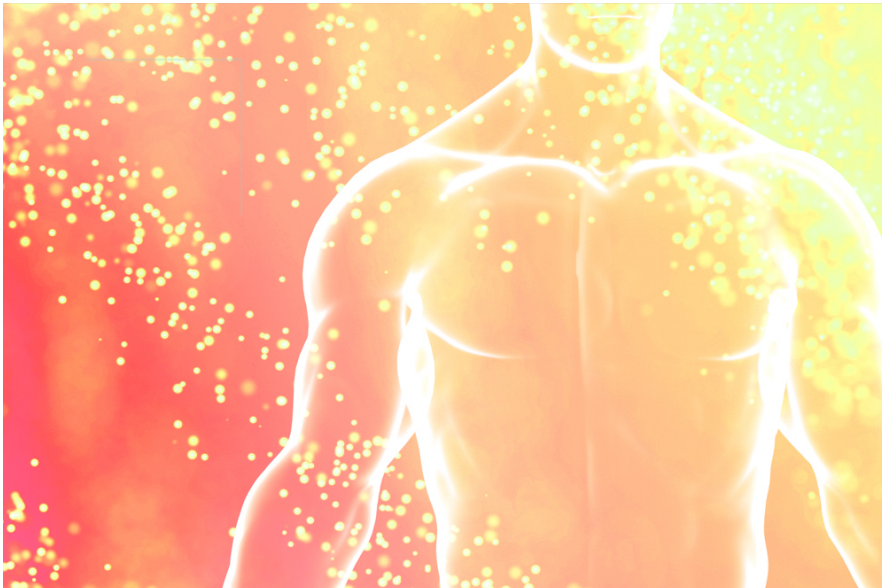




Los electrolitos



Descripción general

Estos son minerales que contienen una carga eléctrica. Se disuelven en el agua. En el cuerpo, los encontramos en la sangre, el sudor, la orina y otros fluidos. Ejercen su influencia en muchas cosas. Se utilizan en las reacciones químicas de su cuerpo. Afectan los nervios y los músculos. Y ayudan a equilibrar los fluidos en las células. Algunos ejemplos de electrolitos son el calcio, el potasio y el sodio.

¿Cómo se obtienen?

¿Cuáles son algunas buenas fuentes de electrolitos? Puede comer espinacas, brócoli, papas, frijoles y nueces. Las bebidas deportivas también los contienen. Estas bebidas están diseñadas para reponer los electrolitos que perdemos cuando sudamos. Es importante saber que beber agua pura no le aportará electrolitos.

Desequilibrio electrolítico

A veces los niveles de electrolitos pueden desequilibrarse. Puede ocurrir después de un entrenamiento intenso. También puede suceder si se pierden muchos líquidos corporales. Cuando esto ocurre, el cuerpo no funciona como debería. Pueden presentarse síntomas como calambres musculares, debilidad y fatiga. El corazón puede latir de forma irregular. Puede sufrir confusión, vómitos y convulsiones. Esto puede resultar mortal.

Conclusión

Para obtener más información acerca del papel que desempeñan los electrolitos en su salud, hable con su médico.