

ONED®

True Hydration Guide

Built on Pure Electrolytes®

Ciencia aplicada a la hidratación real

PARTE I**[EL PROBLEMA]**

La deshidratación no es la normalidad

- 01. Deshidratación en adultos
- 02. Deshidratación y rendimiento físico
- 03. Deshidratación y función cognitiva

PARTE II**[QUÉ PASA EN TU CUERPO]**

Hidratación, sudor y fisiología del rendimiento

- 04. El agua como nutriente esencial
- 05. Sudoración y pérdidas reales
- 06. Hidratación y regulación térmica
- 07. Hidratación y rendimiento deportivo
- 08. Impacto en deportes intermitentes y habilidades

PARTE III**[EL MITO DEL AGUA]**

Por qué el agua sola no siempre alcanza

- 09. La verdad de la sal
- 10. De dónde viene realmente el sodio
- 11. Agua sin electrolitos: el límite fisiológico
- 12. Electrolitos y rendimiento

PARTE IV**[LA SOLUCIÓN]**

True Hydration: el enfoque correcto para hidratarse mejor

- 13. Cuándo el cuerpo necesita electrolitos
- 14. Agua + sodio: la base de la hidratación efectiva
- 15. Pure Electrolytes®. La lógica detrás de la fórmula Oned®.
- 16. Estrategias de hidratación: planificada vs por sed
- 17. True Hydration: el enfoque Oned®

PARTE V**[EL ESTILO DE VIDA]**

#LiveSalty

- 18. Hidratación como hábito diario

ENFOQUE CIENTÍFICO

Contenido desarrollado a partir de evidencia científica internacional publicada en revistas médicas y de ciencias del deporte, incluyendo (entre otras):

Journal of the American Medical Association (JAMA)
Sports Medicine
Medicine & Science in Sports & Exercise
Nutrition Reviews
European Journal of Clinical Nutrition
Physiological Reviews
Journal of Sports Sciences

Curaduría y traducción científica
Oned® – True Hydration.

Ciencia aplicada, interpretada y adaptada para una audiencia general sin formación médica.

INTRODUCCIÓN

Durante años, la hidratación se redujo a un mensaje simple: tomar agua. La evidencia científica demuestra otra cosa: hidratarse bien es un proceso fisiológico complejo.

**Oned®
parte de una convicción clara:
la deshidratación no es la normalidad.**

La deshidratación no siempre se manifiesta como sed extrema. Muchas veces aparece de forma silenciosa, integrada al día a día.

PARTE I

[EL PROBLEMA]

La deshidratación no es la normalidad.

Capítulo 01

Deshidratación en adultos

La deshidratación ocurre cuando el cuerpo pierde más agua y electrolitos de los que logra reponer. Cuando esto sucede, el organismo deja de funcionar de manera óptima.

A diferencia de la creencia común, la deshidratación **no es un evento extremo**. No aparece solo con calor intenso o ejercicio prolongado.

Puede desarrollarse de forma progresiva en la vida diaria, incluso en personas que no entrenan, como resultado de:

- una baja ingesta de líquidos
- la sudoración cotidiana
- el consumo elevado de cafeína o alcohol
- jornadas largas sin reposición adecuada
- actividad física moderada
- exposición al calor ambiental

En adultos, **incluso pequeñas pérdidas de agua corporal** pueden alterar funciones clave.

Capítulo 02

Deshidratación y rendimiento físico

Cuando el cuerpo empieza a rendir menos.

La evidencia científica demuestra que pérdidas de apenas 1-2% del peso corporal en forma de agua ya son suficientes para afectar el rendimiento físico.

Estas pérdidas se asocian con:

- disminución del rendimiento aeróbico
- aumento de la percepción de esfuerzo
- mayor carga cardiovascular
- menor tolerancia al ejercicio

En términos simples:

el cuerpo tiene que trabajar más para hacer lo mismo.

Esto ocurre porque la deshidratación reduce el volumen plasmático. Como consecuencia, el corazón debe latir más rápido para mantener el flujo sanguíneo y la oxigenación de los músculos. Al mismo tiempo, se ve comprometida la capacidad del cuerpo para disipar calor, lo que acelera la aparición de la fatiga.

Lo más relevante es que estas pérdidas **pueden ocurrir sin una sensación clara de sed**, especialmente en personas activas o en ambientes calurosos.

Capítulo 3

Deshidratación y función cognitiva

Cuando el cerebro también paga el precio

La hidratación no impacta solo en los músculos.

El cerebro es altamente sensible al estado hídrico.

La evidencia científica muestra que incluso una deshidratación leve puede afectar la atención, la velocidad de reacción, la memoria de trabajo, el estado de ánimo y la toma de decisiones.

Por eso, muchas personas experimentan dificultad para concentrarse, sensación de "mente nublada" o irritabilidad, **aun sin síntomas físicos evidentes.**

Esto refuerza una idea equivocada: normalizar un estado de funcionamiento mental subóptimo.

CONCLUSIÓN

PARTE I

La evidencia científica muestra de forma consistente que la deshidratación leve y subclínica es **frecuente en adultos** y puede afectar el rendimiento físico, la función cognitiva y el bienestar general, incluso en ausencia de una sensación clara de sed.

Estos efectos no se limitan al deporte de alto rendimiento ni a situaciones extremas. Pueden desarrollarse de forma progresiva en la vida cotidiana y, por eso mismo, **tienden a normalizarse**.

La literatura científica moderna coincide en un punto central: **la sed no siempre es un indicador confiable del estado hídrico**, y esperar a tener sed puede significar llegar tarde a una reposición adecuada.

Comprender que la deshidratación existe, es común y tiene consecuencias reales es el primer paso para dejar de normalizarla y comenzar a corregirla.

La deshidratación no es la normalidad.

Referencias — Parte I

- Armstrong, L. E., et al. (2012). Mild dehydration affects mood in healthy young women. *Journal of Nutrition*.
- Cheuvront, S. N., & Kenefick, R. W. (2014). Dehydration: physiology, assessment, and performance effects. *Comprehensive Physiology*.
- Ganio, M. S., et al. (2011). Mild dehydration impairs cognitive performance and mood of men. *British Journal of Nutrition*.

PARTE II

[QUÉ PASA EN TU CUERPO]

Hidratación, sudor y fisiología del rendimiento.

Capítulo 04

El agua como nutriente esencial

Durante mucho tiempo, el agua fue considerada solo un vehículo pasivo. Hoy se reconoce algo fundamental: **el agua es un nutriente esencial**, indispensable para el funcionamiento fisiológico normal del organismo (Jéquier & Constant, 2010).

El cuerpo humano está compuesto aproximadamente por un **50-70% de agua**, y esta cumple un rol activo en funciones clave como:

- el transporte de nutrientes
- la eliminación de desechos metabólicos
- la regulación de la temperatura corporal
- el mantenimiento del volumen sanguíneo
- la función neuromuscular

El equilibrio entre el agua que se ingiere y la que se pierde se conoce como balance hídrico. Cuando este equilibrio se altera, incluso de forma leve, el cuerpo comienza a realizar ajustes fisiológicos que impactan directamente en el rendimiento y el bienestar (Armstrong & Johnson, 2018).

BALANCE HÍDRICO

INGRESOS

- Bebidas
- Alimentos
- Agua metabólica

EGRESOS

- Orina
- Sudor
- Respiración
 - Piel
 - Heces

EQUILIBRIO: Ingresos = Egresos

Déficit → Deshidratación

Exceso → Sobrehidratación / Hiponatremia

Capítulo 05

Sudoración y pérdidas reales

La sudoración es el principal mecanismo del cuerpo para disipar calor durante la actividad física y la exposición a ambientes calurosos. Pero hay algo clave que entender:

el sudor no es solo agua.

Cada litro de sudor implica la pérdida de agua junto con electrolitos esenciales, especialmente sodio, además de cloro, potasio y otros minerales en menor proporción.

La evidencia científica muestra que las **tasas de sudoración varían ampliamente entre individuos**, incluso cuando realizan la misma actividad (Baker, 2017). Factores como la genética, el nivel de entrenamiento, la temperatura ambiente y la intensidad del ejercicio influyen de manera significativa en cuánto se pierde.

Los estudios indican que las **pérdidas de sodio por sudor pueden oscilar aproximadamente entre 300 y más de 2.000 mg por litro**, dependiendo de la persona y del contexto (Baker, 2017; Jay et al., 2024).

Frente a esta variabilidad, una estrategia genérica de “tomar agua” no siempre alcanza para sostener el equilibrio interno.

Por eso, **la reposición de sodio debe ser suficiente, pero no extrema.**

Oned® formula su aporte de sodio (700 mg por porción) dentro de un rango fisiológicamente relevante: lo suficientemente alto para cubrir pérdidas reales en actividad física y sudoración moderada a intensa, pero sin exceder niveles innecesarios.

Este enfoque reconoce una realidad fundamental:

hidratarse bien no es reponer todo lo que se pierde, sino reponer lo necesario para que el cuerpo funcione mejor.

Tasa de sudoración y pérdida de sodio en atletas

Tipo de atleta / contexto	Tasa de sudoración (L/h)	Pérdida de sodio (mg/L)
Baja sudoración / clima templado	0,5 – 1,0	300 – 600
Moderada / entrenamiento recreativo	1,0 – 1,5	600 – 1.000
Alta / entrenamiento intenso	1,5 – 2,5	1.000 – 1.500
Muy alta / clima caluroso o élite	> 2,5	1.500 – 2.000

Adaptado de Baker (2017); Rivera-Brown & Quiñones-González (2020)

Capítulo 06

Hidratación y regulación térmica

La hidratación adecuada es un factor determinante para la **regulación térmica**, es decir, la capacidad del cuerpo para mantener una temperatura interna estable durante la actividad física y la exposición al calor.

Cuando el estado hídrico se ve comprometido, el cuerpo comienza a perder eficiencia:

- disminuye el volumen plasmático
- aumenta la temperatura corporal central
- se incrementa la frecuencia cardíaca
- la fatiga aparece más rápido

Estos efectos se intensifican durante el ejercicio en condiciones de calor, donde la deshidratación **amplifica el estrés térmico** y reduce la tolerancia al esfuerzo (Wendt et al., 2007; Périard et al., 2021).

En este contexto, hidratarse no es solo una cuestión de volumen, sino de **mantener la capacidad del cuerpo para regular su temperatura y sostener el rendimiento.**

Capítulo 07

Hidratación y rendimiento deportivo

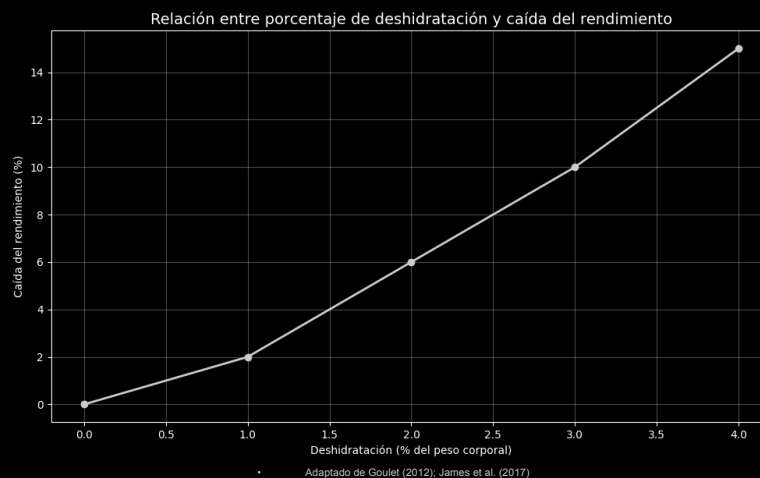
La relación entre hidratación y rendimiento deportivo está bien establecida en la literatura científica.

La evidencia muestra que la **hipohidratación** impacta de forma directa en el rendimiento:

- reduce la resistencia aeróbica
- dificulta la capacidad de sostener esfuerzos prolongados
- incrementa la percepción subjetiva del esfuerzo

Meta-análisis y revisiones sistemáticas confirman que **llegar deshidratado al ejercicio** o reponer líquidos de manera inadecuada durante la actividad disminuye el rendimiento en pruebas de resistencia, tanto en ambientes templados como calurosos (Goulet, 2012; James et al., 2017; Deshayes et al., 2020).

En términos simples, cuando el estado hídrico no es el adecuado, el cuerpo se fatiga antes y rinde menos, incluso cuando la intensidad del ejercicio no cambia.



Capítulo 08 Impacto en deportes intermitentes y habilidades

Cuando la hidratación define la técnica

En deportes que combinan esfuerzos intermitentes, cambios de dirección y toma rápida de decisiones, la hidratación cumple un rol clave.

La evidencia muestra que la **deshidratación progresiva** no solo afecta la resistencia, sino también el rendimiento técnico:

- deteriora habilidades específicas
- reduce la precisión
- afecta la coordinación y la capacidad cognitivo-motora

Estos efectos se observaron en deportes como fútbol, básquet y cricket, donde **incluso pérdidas moderadas de líquido** se asocian con una disminución del rendimiento técnico y de la calidad de ejecución (Baker et al., 2007; McGregor et al., 1999; Davis et al., 2015).

En este tipo de disciplinas, **rendir menos no siempre es falta de técnica**: muchas veces es una consecuencia directa de un estado hídrico inadecuado.

Efectos de la deshidratación en deportes intermitentes

Deporte / contexto	Nivel de deshidratación	Efecto observado
Baloncesto (intermitente)	≈2% peso corporal	Disminución de precisión y habilidades técnicas
Fútbol (shuttle running)	≈2% peso corporal	Peor ejecución de habilidades específicas
Deportes intermitentes en calor	1–3% peso corporal	Aumento de fatiga y errores técnicos

Adaptado de Baker et al. (2007); McGregor et al. (1999)

CONCLUSIÓN

PARTE II

El cuerpo humano funciona como un sistema integrado.

Cuando la hidratación se ve comprometida, **ningún sistema queda intacto**.

La evidencia muestra que un estado hídrico inadecuado impacta de forma simultánea en:

- el sistema cardiovascular
- la función neuromuscular
- la regulación térmica
- el rendimiento cognitivo

Comprender qué ocurre dentro del cuerpo permite entender por qué la hidratación **no es un detalle menor**, sino un pilar fundamental del rendimiento, la recuperación y la salud general.

Hidratarse correctamente no significa solo ingerir líquidos, sino **sostener los procesos fisiológicos que permiten al cuerpo funcionar mejor**, especialmente durante la actividad física y la exposición al calor.

Referencias — Parte II

- Jéquier, E., & Constant, F. (2010). Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. *European Journal of Clinical Nutrition*. <https://doi.org/10.1038/eicn.2009.111>
- Armstrong, L. E., & Johnson, E. C. (2018). Water Intake, Water Balance, and the Elusive Daily Water Requirement. *Nutrients*. <https://doi.org/10.3390/nu10121928>
- Baker, L. B. (2017). Sweating Rate and Sweat Sodium Concentration in Athletes. *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0691-5>
- Jay, O., et al. (2024). Whole body sweat rate prediction. *Journal of Applied Physiology*. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00831.2023>
- Wendt, D., et al. (2007). Thermoregulation during exercise in the heat. *Sports Medicine*.
- Périard, J. D., et al. (2021). Exercise under heat stress. *Physiological Reviews*.
- Goulet, E. D. (2012). Dehydration and endurance performance. *Nutrition Reviews*.
- James, L. J., et al. (2017). Hypohydration impairs endurance performance. *Physiological Reports*.
- Deshayes, T. A., et al. (2020). Impact of Pre-exercise Hypohydration. *Sports Medicine*.
- Baker, L. B., et al. (2007). Progressive dehydration causes a decline in basketball skill performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*.
- McGregor, S. J., et al. (1999). Fluid ingestion and soccer skill performance. *Journal of Sports Sciences*.
- Davis, J. K., et al. (2015). Influence of dehydration on intermittent sprint performance. *Journal of Strength & Conditioning Research*.

PARTE III

[EL MITO DEL AGUA]

Por que el agua sola no siempre alcanza.

Capitulo 09

La verdad de la sal

Durante décadas, el sodio fue presentado como un nutriente a evitar. Sin embargo, la evidencia científica moderna muestra otra realidad: el sodio no es un enemigo universal, sino un electrolito esencial para el funcionamiento normal del organismo, especialmente en personas activas (DiNicolantonio et al., 2017).

El sodio cumple funciones fisiológicas clave:

- contribuye al mantenimiento del volumen plasmático
- permite la transmisión del impulso nervioso
- participa en la contracción muscular
- regula el equilibrio hídrico

Cuando el sodio es insuficiente, el cuerpo no puede retener de manera eficaz el agua ingerida, lo que compromete la hidratación real, incluso cuando se consume suficiente líquido (Shirreffs & Sawka, 2011).

Sodio y presión arterial: el contexto importa

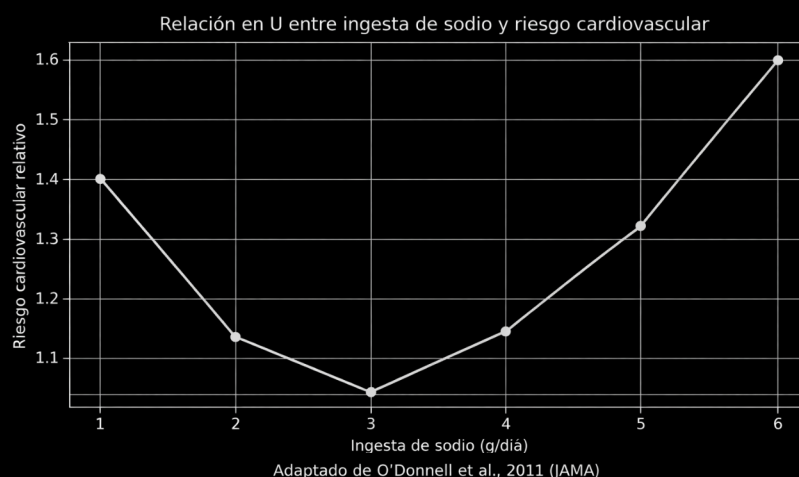
La relación entre sodio y presión arterial **no es lineal ni universal**.

Grandes estudios poblacionales muestran una relación en forma de U, donde tanto una ingesta muy baja como una muy alta de sodio se asocian con un mayor riesgo cardiovascular (O'Donnell et al., 2011)

Esto deja un mensaje claro:

- reducir el sodio de forma indiscriminada no es una solución
- las necesidades de sodio varían según el contexto, el nivel de actividad y las pérdidas reales

En personas activas, ignorar este contexto puede llevar a estrategias de hidratación incompletas o ineficaces.



Capítulo 10

De dónde viene realmente el sodio

Contrario a la creencia popular, **la mayor parte del sodio en la dieta moderna no proviene de la sal agregada conscientemente**, sino de alimentos ultraprocesados (Anderson et al., 2010).

El estudio INTERMAP mostró que **más del 70% del sodio dietario** en poblaciones occidentales proviene de productos procesados, mientras que el sodio “visible” —el que se agrega al cocinar o en la mesa— representa una fracción mucho menor.

Este dato cambia por completo la forma de entender el sodio en la alimentación actual.

Reducir la sal de manera indiscriminada puede llevar a una situación paradójica: personas activas que **evitan la sal funcional** pueden quedar en déficit de sodio, mientras continúan expuestas al sodio oculto de baja calidad presente en alimentos ultraprocesados.

En este contexto, **no todo el sodio es igual**, ni cumple la misma función fisiológica.

Fuentes dietéticas de sodio en poblaciones occidentales

Fuente dietética de sodio	Contribución aproximada (%)
Alimentos procesados e industrializados	65-75%
Sal añadida en la mesa y cocina	10-15%
Alimentos naturales (intrínseco)	10-12%
Agua y bebidas	<5%

Capítulo 11 Agua sin electrolitos: el límite fisiológico

Beber grandes volúmenes de agua **sin electrolitos** puede diluir la concentración de sodio en sangre y generar un estado conocido como **hiponatremia asociada al ejercicio** (Hew-Butler et al., 2017).

Este fenómeno:

- no es teórico
- fue documentado en deportistas recreativos y de resistencia
- ocurre cuando la reposición de líquidos **no acompaña las pérdidas reales**

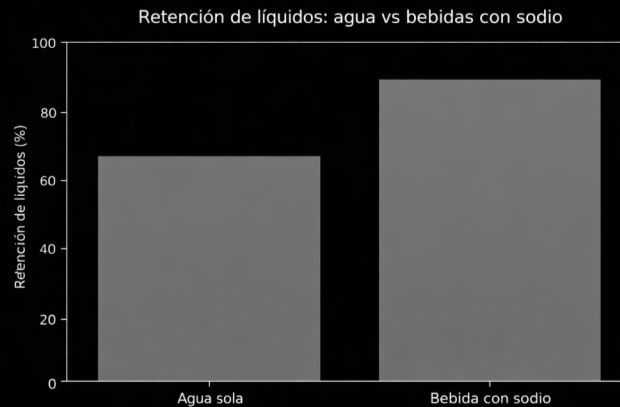
En otras palabras, **tomar solo agua no siempre equivale a hidratarse mejor.**

El sodio cumple un rol fisiológico clave en la hidratación efectiva:

- estimula la retención de líquidos
- reduce la producción excesiva de orina
- ayuda a restaurar el volumen extracelular

La evidencia científica –tanto clásica como contemporánea– muestra que **las bebidas que contienen sodio permiten una rehidratación más eficaz que el agua sola**, especialmente después del ejercicio y la sudoración significativa (Maughan & Shirreffs, 1998; Shirreffs et al., 1996).

La hidratación real no depende solo de cuánto se bebe, **sino de qué se repone.**



Adaptado de Shirreffs & Maughan (1998)

Capítulo 12

Electrolitos y rendimiento

Cuando la hidratación se traduce en desempeño.

Los electrolitos no solo influyen en el estado de hidratación, sino también en el **rendimiento físico y la recuperación**.

La evidencia científica muestra que una reposición adecuada de sodio:

- mejora la tolerancia al ejercicio prolongado
- favorece una recuperación más eficiente del balance hídrico
- reduce el riesgo de calambres asociados al esfuerzo

Ensayos controlados indican que **la suplementación con sal durante eventos de resistencia** puede mejorar el rendimiento físico en comparación con la ingesta de agua sola, especialmente en contextos de alta sudoración y esfuerzo sostenido (Del Coso et al., 2016).

Estos resultados refuerzan una idea clave: **la hidratación efectiva depende de reponer lo que realmente se pierde, no solo de ingerir líquidos.**

CONCLUSIÓN

PARTE III

El mensaje es claro:

- el problema **no es la sal en sí misma**
- el problema **es el contexto incorrecto**

El agua hidrata.

Los electrolitos permiten que esa hidratación **sea efectiva y sostenida.**

Comprender esta diferencia marca el paso del mito a la fisiología real, y permite adoptar estrategias de hidratación más inteligentes, adaptadas al cuerpo, la actividad y el entorno.

Referencias — Parte III

- DiNicolantonio, J. J., et al. (2017). Is salt a culprit or an innocent bystander? American Journal of Medicine. <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2017.03.011>
- O'Donnell, M. J., et al. (2011). Urinary sodium and potassium excretion and cardiovascular risk. JAMA. <https://doi.org/10.1001/jama.2011.1729>
- Anderson, C. A., et al. (2010). Dietary sources of sodium. Journal of the American Dietetic Association.
- Shirreffs, S. M., & Sawka, M. N. (2011). Fluid and electrolyte needs. Journal of Sports Sciences.
- Hew-Butler, T., et al. (2017). Exercise-associated hyponatremia. Frontiers in Medicine.
- Shirreffs, S. M., & Maughan, R. J. (1998). Volume repletion after exercise. American Journal of Physiology.
- Shirreffs, S. M., et al. (1996). Post-exercise rehydration. Medicine & Science in Sports & Exercise.
- Del Coso, J., et al. (2016). Salt supplementation and endurance performance. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports.

PARTE IV**[LA SOLUCIÓN]**

True Hydration: hidratarse bien no es solo tomar agua

Capítulo 13**Cuándo el cuerpo necesita electrolitos**

El cuerpo humano no pierde únicamente agua.

Durante la actividad física, la exposición al calor o jornadas prolongadas de movimiento, el organismo pierde electrolitos —principalmente sodio— a través del sudor.

En estos contextos, la reposición exclusivamente con agua:

- no restituye las pérdidas reales
- puede diluir la concentración de sodio en sangre
- limita la capacidad del cuerpo para retener líquidos

La evidencia científica indica que la reposición con electrolitos se vuelve especialmente necesaria cuando:

- el ejercicio se prolonga más de 60–90 minutos
- existe sudoración abundante
- el ambiente es caluroso o húmedo
- se realizan entrenamientos o actividades repetidas en el día
- el tiempo de recuperación entre sesiones es limitado

En estas situaciones, **hidratarse bien no es solo tomar agua**, sino reponer lo que el cuerpo realmente pierde para sostener el rendimiento y acelerar la recuperación (Convertino et al., 1996; Shirreffs & Sawka, 2011).

Situaciones fisiológicas donde se recomienda reposición con electrolitos

Situación fisiológica	Condición	Recomendación de reposición
Ejercicio > 60 min	Sudoración sostenida	Agua + sodio
Ejercicio en calor	Alta pérdida de sudor	Electrolitos obligatorios
Alta tasa de sudoración	> 1,5 L/h	Electrolitos + sodio
Recuperación post-ejercicio	Déficit hídrico	Agua + sodio
Trabajo físico prolongado	Estrés térmico	Reposición con electrolitos
Días consecutivos de entrenamiento	Recuperación incompleta	Electrolitos para balance hídrico

Adaptado de Convertino et al. (1996); American College of Sports Medicine (2007)

Capítulo 14 Agua + sodio: la base de la hidratación efectiva

El sodio cumple un rol central en la hidratación efectiva porque **permite que el cuerpo absorba y retenga el agua de manera eficiente**.

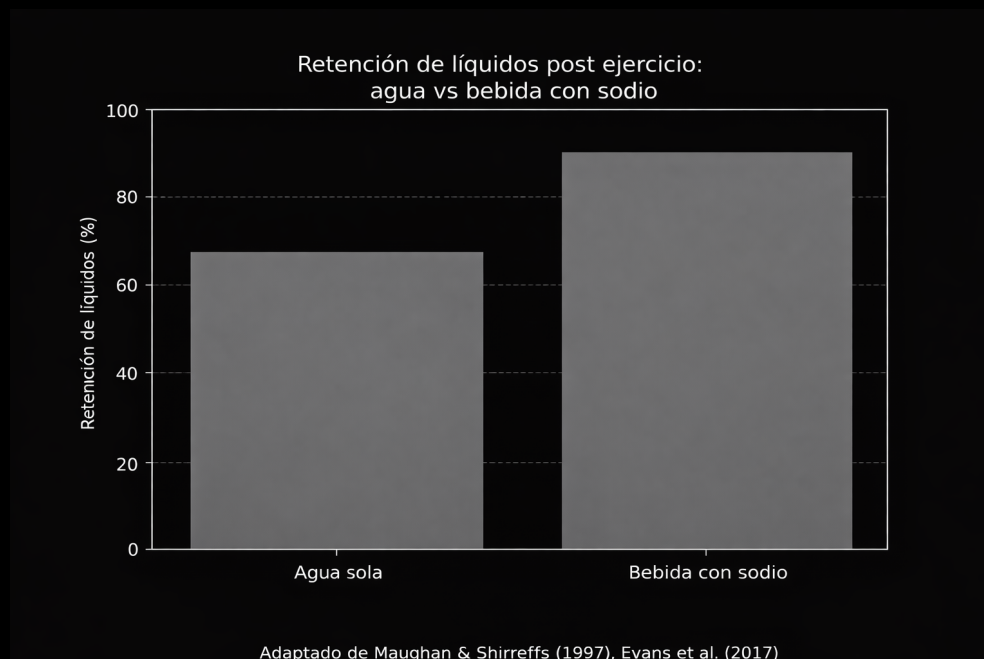
A nivel fisiológico, el sodio:

- estimula la absorción intestinal de agua
- favorece la retención de líquidos
- reduce la diuresis posterior a la ingesta
- contribuye a restaurar el volumen extracelular

La evidencia científica, tanto clásica como contemporánea, demuestra que **las bebidas que contienen sodio logran una rehidratación más completa y sostenida que el agua sola**, especialmente luego del ejercicio y la sudoración significativa (Maughan & Shirreffs, 1997; Evans et al., 2017).

En términos simples, el sodio permite que **el agua permanezca donde el cuerpo la necesita**, en lugar de ser eliminada rápidamente por la orina.

La hidratación efectiva no depende solo de cuánto se bebe, sino de **cómo el cuerpo utiliza ese líquido**.



Capítulo 15

La lógica detrás de la fórmula Oned®

Pure Electrolytes®. Una fórmula diseñada para la hidratación real.

La **fórmula Pure Electrolytes® de Oned®** no surge de una moda ni de una recomendación genérica. Es el resultado de integrar décadas de evidencia científica sobre hidratación, pérdidas reales por sudor, retención de líquidos, rendimiento físico, función cognitiva y recuperación.

Oned® fue formulado para **resolver el problema de la deshidratación moderna**, no solo para “acompañar con agua”.

*Sodio – 700 mg

El eje de la hidratación efectiva

El sodio es el electrolito que más se pierde a través del sudor.

La literatura científica muestra que las pérdidas pueden variar aproximadamente entre **300 y más de 2.000 mg por litro**, dependiendo del individuo, la intensidad del ejercicio y el ambiente (Baker, 2017; Jay et al., 2024).

La inclusión de **700 mg de sodio** en Oned® responde a tres objetivos fisiológicos claros:

- favorecer la retención de líquidos
- restaurar el volumen extracelular
- evitar la dilución del sodio plasmático cuando se ingieren líquidos

Esta cantidad se ubica dentro de un rango **funcional, seguro y efectivo**, alineado con estudios que muestran una mejor rehidratación y rendimiento cuando el sodio acompaña la reposición hídrica (Maughan & Shirreffs, 1997; Evans et al., 2017; Del Coso et al., 2016).

*Potasio – 250 mg

Equilibrio celular y función neuromuscular

El potasio es clave para el equilibrio entre el compartimento intra y extracelular.

Participa en:

- la transmisión del impulso nervioso
- la contracción muscular
- la función celular normal

Su inclusión en Oned® ayuda a **sostener el balance electrolítico**, especialmente durante o después de esfuerzos prolongados, contribuyendo tanto al rendimiento físico como a la recuperación neuromuscular.

*Magnesio – 100 mg

Soporte metabólico y neuromuscular

El magnesio participa en más de 300 reacciones enzimáticas, incluyendo aquellas relacionadas con:

- la producción de energía
- la función muscular
- la relajación neuromuscular

Durante el ejercicio y el estrés fisiológico, las demandas de magnesio aumentan. Su presencia en Oned® contribuye a una **recuperación más completa** y al mantenimiento del rendimiento, especialmente en contextos de actividad repetida.

*Calcio – 50 mg

Contracción muscular y señalización

El calcio es fundamental para:

- la contracción muscular
- la señalización neuromuscular
- la integridad del sistema músculo-esquelético

En combinación con sodio, potasio y magnesio, contribuye a una **respuesta neuromuscular coordinada**, especialmente relevante en deportes intermitentes y actividades que requieren precisión.

*Vitamina C – 45 mg

Soporte antioxidante y recuperación

La vitamina C cumple un rol clave en:

- a reducción del estrés oxidativo
- el soporte del sistema inmunológico
- los procesos de recuperación

Su inclusión acompaña el objetivo de Oned® de **no solo hidratar**, sino también **favorecer la recuperación integral**, tanto física como cognitiva.

* Fibra dietaria (inulina)

Absorción y bienestar digestivo

La inulina contribuye al bienestar intestinal y puede favorecer una absorción más gradual y sostenida, alineándose con el concepto de hidratación eficiente y tolerable en el día a día.

* Sin azúcar – con glicósidos de esteviol

Hidratación sin picos innecesarios

Oned® no contiene azúcar añadida.

La hidratación efectiva **no requiere cargas de azúcar**, especialmente fuera de contextos de alta demanda energética.

El uso de glicósidos de esteviol permite:

- Endulzar naturalmente
- mejorar la palatabilidad
- evitar picos glucémicos
- mantener una fórmula limpia y funcional

Capítulo 16 Estrategias de hidratación: planificada vs por sed

Durante años se promovió la idea de “beber solo cuando aparece la sed”.

Si bien la sed es un mecanismo fisiológico válido, **no siempre es suficiente para prevenir la deshidratación**, especialmente durante el ejercicio prolongado o en ambientes calurosos (Kenefick, 2018).

La evidencia muestra que la sed:

- puede aparecer de forma tardía
- no refleja con precisión las pérdidas reales
- subestima la deshidratación en personas activas

Por eso, las estrategias de hidratación más efectivas consideran:

- la duración de la actividad
- la intensidad del esfuerzo
- la temperatura y humedad ambiental
- la tasa de sudoración individual

La literatura científica respalda un enfoque **flexible y planificado**, donde la ingesta de líquidos y electrolitos se ajusta a las pérdidas reales, en lugar de depender exclusivamente de la sensación de sed (Kenefick, 2018; ACSM, 2007).

En este enfoque, **hidratarse bien no es reaccionar**, sino anticiparse.

Capítulo 17 True Hydration: el enfoque Oned®

El concepto de **True Hydration** parte de una premisa simple: **hidratarse bien significa reponer agua y electrolitos en proporciones acordes a las pérdidas del cuerpo**.

Este enfoque se apoya en principios fisiológicos sólidos:

- el agua permite la hidratación
- los electrolitos hacen que esa hidratación sea efectiva

True Hydration no es una moda ni una tendencia.

Es la **aplicación práctica de décadas de investigación** en fisiología, nutrición y ciencias del deporte.

Oned® adopta este enfoque para acompañar:

- la actividad física
- el rendimiento
- la recuperación
- una vida diaria activa

Sin exageraciones.

Sin promesas irreales.

Con respaldo científico.

CONCLUSIÓN

PARTE IV

La solución al problema de la deshidratación **no es beber más agua sin criterio.**

Es hidratarse mejor:

entendiendo qué pierde el cuerpo,
en qué contexto lo pierde,
y cómo reponerlo de forma efectiva.

True Hydration es el enfoque. **Pure Electrolytes® es la aplicación práctica.**

Referencias — Parte IV

- Convertino, V. A., et al. (1996). Exercise and Fluid Replacement. *Medicine & Science in Sports & Exercise*.
- Shirreffs, S. M., & Sawka, M. N. (2011). Fluid and electrolyte needs. *Journal of Sports Sciences*.
- Maughan, R. J., & Shirreffs, S. M. (1997). Recovery from prolonged exercise. *Journal of Sports Sciences*.
- Evans, G. H., et al. (2017). A sodium drink enhances fluid retention. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*.
- Kenefick, R. W. (2018). Drinking strategies. *Sports Medicine*.
- American College of Sports Medicine. (2007). Exercise and fluid replacement. *Medicine & Science in Sports & Exercise*.

PARTE V

[EL ESTILO DE VIDA]

#LiveSalty

Capítulo 18

Hidratación como hábito diario

La hidratación no empieza ni termina en el entrenamiento.

Es un **hábito diario** que acompaña:

- el movimiento
- el trabajo
- el descanso
- la recuperación

Vivir activo implica reconocer que el cuerpo necesita reponer lo que pierde, no solo durante el ejercicio, sino también en la vida cotidiana.

El concepto **#LiveSalty** propone una relación más consciente con el cuerpo:

- moverse
- transpirar
- reponer
- repetir

Sin miedo a los electrolitos.

Sin normalizar el cansancio crónico.

Con criterio, constancia y conocimiento.

CONCLUSIÓN

PARTE V

Hidratarse mejor es vivir mejor.

La deshidratación no es la normalidad.

El agua sola no siempre alcanza.

La hidratación efectiva es una combinación de **conocimiento y acción**.

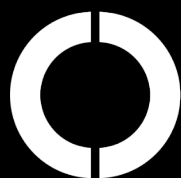
Esta guía fue creada para acompañarte a:

- entender cómo funciona tu cuerpo
- cuestionar creencias instaladas
- tomar decisiones informadas sobre tu hidratación

**Oned® no vende hidratación.
Oned® entiende la hidratación.**

Referencias generales de la guía:

- Adams, W. M., Ferraro, E. M., Huggins, R. A., & Casa, D. J. (2014). Influence of body mass loss on changes in heart rate during exercise in the heat: A systematic review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(8), 2380–2389. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000501>
- American College of Sports Medicine. (2007). Exercise and fluid replacement. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(2), 377–390. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e31802ca597>



ONEDNOW.COM
@onednow