

CUADERNO TÉCNICO

DEPORTE EN LOS MESES DE CALOR

Por Daniel Solana (*)

Practicar deporte y ejercicio físico en verano con altas temperaturas obliga a tomar ciertas precauciones, y con mayor motivo, si uno de esos días hay mucha humedad. Estas condiciones tienen sus riesgos, principalmente para las personas mayores, los niños y niñas y las personas afectadas por determinadas enfermedades y dolencias.

Aunque tampoco hay que ser alarmistas, porque siempre será mejor tener una vida activa y saludable que no tenerla, todo es cuestión de una buena preparación y de tomar las precauciones adecuadas... además de un poco de sentido común.

Si ya tenemos una adherencia a la práctica deportiva, resulta aconsejable seguir haciendo deporte en verano ya que solo dos meses de inactividad son suficientes para

perder la forma física conseguida durante el resto del año. Es cierto que hay que descansar tanto físicamente como psicológicamente en el periodo estival, por tanto este puede ser un buen momento para realizar otros deportes más adecuados a los realizados el resto del año.

Si quieres continuar haciendo deporte en verano te comentamos las siguientes ventajas, te realizamos unas cuantas recomendaciones, y en esta línea divulgativa y comprensible, te damos algunas recetas muy provechosas, reiterando algunos conceptos:

A FAVOR

- Algunas ventajas físicas

Se reduce el riesgo de lesiones, aumenta el rendimiento y disminuyen los niveles del colesterol, entre otras ventajas. El verano es una buena época para adquirir nuevos hábitos o para afianzar más los que ya tenemos al disponer de más tiempo de ocio.

- Los músculos sufren menos

Hacer ejercicio con calor reduce el riesgo de sufrir lesiones musculares. En verano los músculos están más distendidos y tienen una temperatura mayor; con lo cual (aunque no conviene dejar de realizar un calentamiento antes y unos estiramientos después del ejercicio) el riesgo de sufrir una lesión al correr o practicar algunos deportes se reduce en más del cincuenta por ciento.

- Adiós a la hinchazón

Como es bien sabido, sudar más no adelgaza, pero sí es positivo para las personas que sufren de retención de líquidos ya que la sudoración provocada por el

ejercicio físico reduce la retención de líquidos aproximadamente un 35 por ciento, ya que en verano, obviamente, se suda más.

- Vitamina D

Hacer deporte bajo el sol veraniego (evitando las horas centrales del día) tiene aún más efectos positivos. En el período estival se tiene en la piel mayores niveles de vitamina D, que es muy importante para la mineralización de los huesos. Aunque la mayoría de las vitaminas y minerales hay que tomarlos en los alimentos, en el caso de la vitamina D, el metabolismo cuenta con un "as en la manga", ya que es capaz de fabricarla en la propia piel.

- Colesterol

Los deportistas que entrenan en verano tienen niveles de colesterol más bajos que los que descansan en la temporada estival, probablemente porque siguen entrenando, manteniendo esa vida activa y por la acción del sol (la luz ultravioleta) que ayuda a metabolizar el colesterol.

- El cuerpo produce más EPO.

Entrenar con calor puede ser similar a hacerlo a gran altitud: la fatiga aumenta y el rendimiento disminuye porque las células transportan menos oxígeno. Esta escasez de oxígeno provocada por las altas temperaturas eleva la producción natural de la hormona conocida como EPO (eritropoyetina endógena), incrementando así la cantidad de glóbulos rojos, lo que finalmente se traduce en un mayor transporte de oxígeno a los músculos.

De esta manera, gracias al entrenamiento con calor se mejora la resistencia y se consigue un mayor rendimiento físico, que se hace más patente cuando finaliza el verano y se vuelve a hacer ejercicio en condiciones climatológicas distintas.

RECOMENDACIONES

Hacer deporte en verano tiene sus riesgos, pero estos son fáciles de evitar con unas pautas adecuadas. Así que no hay excusa para quedarse sentado en el sofá: cálzate las zapatillas y sal a sudar la camiseta o ponte un bañador y a nadar. Tu cuerpo te lo agradecerá.

Cuando el calor que el cuerpo produce no puede ser eliminado al ritmo necesario como para evitar un progresivo sobrecalentamiento se producen las llamadas lesiones de calor. En un deportista sano/a y en su sano juicio (dos cosas que no tienen por qué coincidir...) es muy complicado que sufra un golpe de calor con consecuencias graves, no obstante conviene tener en cuenta una serie de medidas preventivas:

Hidratación

En verano es obligado hidratarse. El sudor es un elemento inseparable de la práctica de deporte en verano, como ya hemos comentado. La sudoración aumenta un treinta por ciento respecto al resto del año y se produce para regular la temperatura del cuerpo enfriándolo, por eso hay que tenerlo en cuenta en los días muy calurosos. Esta pérdida debe recuperarse con la ingesta de líquido. Bebe mucho. Bebe abundantemente aunque no tengas sed y siempre a pequeños sorbos.

Vestimenta

Usa ropa ligera, bien ventilada y de colores claros para favorecer la transpiración de nuestra piel, sin olvidarte de protegerte del sol. (cremas solares, gorra, etc.).



Intensidad

Disminuir la intensidad del esfuerzo es fundamental. A partir de los 35°C es necesario moderarla reduciendo el trabajo de series, potencia y cambios de ritmo fuertes. Lo mismo podríamos decir del volumen de entrenamiento: Conviene disminuir la cantidad de tiempo que invertimos en la actividad deportiva.

Calambres

Los calambres musculares pueden indicar que un golpe de calor anda cerca y se puede originar cuando el esfuerzo y el calor se combinan. Si la temperatura es elevada y se producen calambres (parece que por un nivel bajo de las sales que se precisan para la contracción muscular), hay que pararse, estirar el músculo afectado, hidratarse bien y disminuir la intensidad del ejercicio.

Golpe de calor o hipertermia

Es un cuadro grave que de no tratarse a tiempo puede llegar a producir secuelas irreversibles (daño cerebral) o incluso ser mortal cuando la temperatura interior del cuerpo supera los 42°.

Reconocerlo es fundamental: El síntoma principal de un golpe de calor es la piel muy caliente, que puede estar seca o húmeda por el sudor, el pulso es rápido y fuerte, y la respiración agitada.

TRES RECETAS FINALES

Evitar el agotamiento por calor

Con pérdida de líquidos, se llega al agotamiento por calor de tanto sudar o por no beber lo suficiente o por no vestir ropa adecuada. De esta pérdida de fluidos, el cuerpo reduce la capacidad de regular adecuadamente la temperatura.

Cuando las pérdidas de fluidos por el sudor son importantes, en el cuerpo se produce una vasoconstricción, sobre todo en brazos y piernas, para compensar ese bajo nivel de fluidos. Los síntomas son sudores, piel pálida, el pulso es débil y la respiración se acelera. Lo más importante es rehidratarse enseguida con bebidas isotónicas, beber despacio y espaciando los sorbos.

Si hay que reanudar la actividad física (típico en senderismo, mountain bike, carrera, etc.) no se debe comenzar hasta que el cuerpo no se haya recuperado lo suficiente.

Elegir actividades idóneas

Realiza preferiblemente actividades “más propias del periodo estival” como las desarrolladas en un medio acuático o aquellas que se desarrollan en escenarios naturales con sombra, como los parques urbanos.

Programar horarios

Las horas del día de mayor calor oscilan entre las 12 y las 16 horas, aunque lo recomendable es practicar deporte sólo por la mañana (entre las 7 a las 10 horas), o bien por la tarde-noche (a partir de las 19 horas), por ser precisamente las horas del día más frescas.

(*) Daniel Solana es Licenciado en Educación física. Trabaja en el Departamento de Programas de la Dirección General de Deportes y con él se inicia una sección de colaboraciones técnico-deportivas con carácter divulgativo para asesorar y ayudar a los ciudadanos a elegir y practicar actividades físico – deportivas.