

# DEPORTE EN REPOSERA

## TIPS SALUDABLES PARA ENTRENAR CON CALOR

LLEGA EL VERANO Y LOS DEPORTISTAS SE DIVIDEN ENTRE LOS QUE SE TOMAN UN DESCANSO Y LOS QUE ELIGEN APROVECHAR EL TIEMPO LIBRE PARA AUMENTAR LA CARGA DE ENTRENAMIENTO. EL DR. DIEGO VÁZQUEZ GRILLIA, DIRECTOR MÉDICO DE CUBA, DA UNA SERIE DE CONSEJOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN, LOS CUIDADOS CON EL SOL Y LAS RUTINAS DE EJERCICIO DE LOS ATLETAS EN ESTA ÉPOCA. ADEMÁS, LOS SÍNTOMAS A LOS QUE HAY QUE ESTAR ATENTO PARA NO SOBREEJIGIRSE.

### 5 CLAVES PARA ENTRENAR EN VERANO



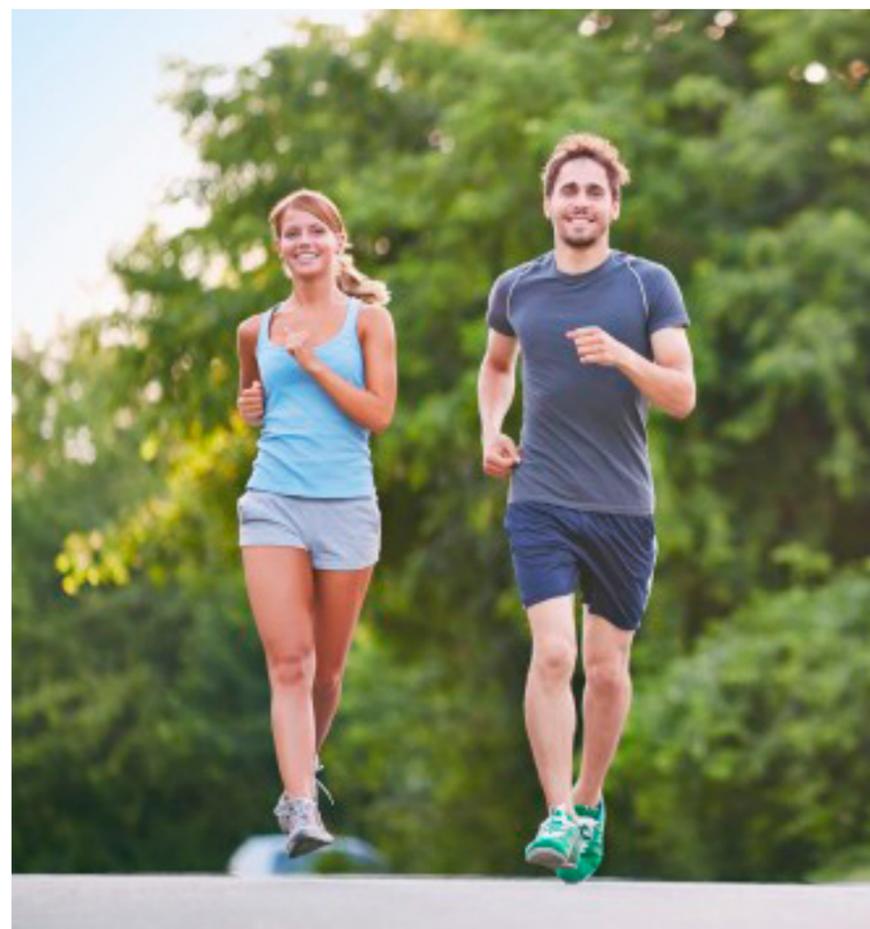
#### 1. LEJOS DEL SOL

Se debe evitar practicar deporte durante las horas centrales del día, en las que las temperaturas son más altas. Lo recomendable es practicar ejercicio a primera hora de la mañana o a partir de las 8 de la tarde. Si el único rato disponible para hacer deporte es en las horas de más calor, elegir lugares con arboledas que den sombra o gimnasios bien aireados. También es recomendable reducir la intensidad respecto de la que se haría normalmente.



#### 2. SIEMPRE PROTEGIDOS

Protegerse siempre la cabeza con gorras. Usar ropa ligera, transpirable y cómoda, con bolsillos donde se pueda llevar una botella de agua o una ampolla de glucosa. Ponerse pantalla solar es, con el calor, casi tan fundamental como hidratarse. Protegerse del sol con una crema ligera y resistente al sudor es básico, sobre todo en la cara y los antebrazos.



#### 3. LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN

Cuando practicamos actividad física, nuestro cuerpo regula su temperatura a través del sudor y desprendemos mucho más al hacer ejercicio con las altas temperaturas. Por ello, es fundamental hidratarse. Además, hay que hidratarse la piel. Tras la actividad deportiva, darse baños de contraste o un baño de agua fría ayuda a la recuperación.



#### 4. UN BUEN DESCANSO

Para poder realizar un buen entrenamiento, hay que haber dormido entre siete y ocho horas. Si las altas temperaturas no nos han dejado conciliar el sueño y el descanso no ha sido el adecuado, se debería disminuir la duración de la actividad deportiva.



#### 5. MANTENER LA CONSTANCIA

Es importante mantener una línea de entrenamiento programada, aunque sea de menor intensidad, para que el cuerpo no se resienta al retomar los ejercicios habituales. Siempre es aconsejable mantener una periodicidad que mantenga la tonicidad de los músculos y un sistema cardiovascular en estado óptimo.

#### ¿Cuándo debemos hidratarnos?

- Antes del ejercicio: entre 800 ml. y 1 litro de agua en las dos horas previas al entrenamiento.
- Durante el ejercicio: entre 200 y 400 ml. cada 15 o 20 minutos de ejercicio.
- Tras el ejercicio: beber 500 ml. de agua por cada 250 gramos de peso corporal perdido durante la práctica deportiva.

#### ¿Con qué bebidas?

Aunque siempre se debe ponderar y priorizar la hidratación con agua, hay un tiempo y un lugar para las bebidas deportivas. Los electrolitos que se encuentran en las bebidas deportivas pueden ser beneficiosos en la regulación de la función nerviosa y muscular y la sustitución de electrolitos perdidos a través del sudor. Sin embargo, en ocasiones se toman estas bebidas en exceso o en condiciones en las que no son necesarias, de forma que la ingesta de azúcares y sales es demasiado elevada.

#### Tips para hidratarse:

- No comprar bebidas deportivas azucaradas.
- Colocar agua en la mesa en cada comida.
- Añadir jugo de limón al agua para darle sabor.
- Utilizar botellas de agua recargables para medir el consumo de agua al día.
- Llevar una botella de agua siempre consigo.

## ATENCIÓN A LAS SEÑALES DEL CUERPO

### DESHIDRATACIÓN

Cuando se habla de hidratación, deportistas y entrenadores también deben ser conscientes de, y ser capaces de reconocer, los signos de deshidratación. La deshidratación es grave y puede conducir a una emergencia potencialmente mortal. Cuando un deportista se deshidrata, aumenta la frecuencia cardíaca por la disminución del volumen circulante, el flujo de sangre a la piel disminuye, y la temperatura corporal puede elevarse a niveles peligrosos.

Los signos de deshidratación incluyen:

- ▶ Labios y lengua secos.
- ▶ Ojos hundidos.
- ▶ Orina de color oscuro o brillante y orina con olor fuerte.
- ▶ Micción frecuente.
- ▶ Pequeño volumen de orina.
- ▶ Apatía o falta de energía.
- ▶ Irritabilidad.
- ▶ Disminución súbita en el rendimiento (fuerza, energía, coordinación, toma de decisiones, etc.).

### SOBREEJIGENCIA

Es esencial el autochequeo permanente si vamos a hacer deportes al aire libre, y sobre todo si hace calor, por lo cual hay que prestar atención a los siguientes síntomas y descansar, e incluso pedir ayuda si es necesario:

- ▶ Notar pérdida de eficiencia.
- ▶ Mareos y pérdida de equilibrio.
- ▶ Calambres (dolor agudo en las piernas y/o abdomen).
- ▶ Aumento de la temperatura (el cuerpo puede llegar a 39-40° y convertirse en un riesgo vital).
- ▶ Dolor de cabeza.
- ▶ Lipotimias.
- ▶ Pérdida de fuerza.
- ▶ Contracturas.
- ▶ Agotamiento.
- ▶ Sensación de sed.



## PLANIFICAR UNA BUENA PRETEMPORADA

LOS PRINCIPALES OBJETIVOS DE LA PRETEMPORADA SON RECUPERAR EL RITMO PERDIDO Y DISMINUIR EL RIESGO DE LESIÓN PARA PODER ASIMILAR UNA MAYOR CARGA DE TRABAJO MÁS TARDE, EN LA TEMPORADA. POR ESTE MOTIVO, LA PRETEMPORADA DEBE SER EL PILAR DE TODO DEPORTISTA PARA CONSEGUIR BUENOS RESULTADOS EL RESTO DEL AÑO. A CONTINUACIÓN, CUATRO RECOMENDACIONES PARA PROGRAMARLA:

### #1 RITMOS BAJOS Y DISTANCIAS CORTAS

No te dejes llevar por la euforia. Al empezar a hacer ejercicios después de la inactividad es importante controlar el ritmo. Recordá que el principal objetivo de esta etapa es no lesionarse. El ritmo de pretemporada debe ser muy cómodo, no superando en ningún caso el 65-70% de la frecuencia cardíaca máxima.

### #2 FORTALECÉ MÚSCULOS Y ARTICULACIONES.

La prevención de lesiones es uno de los ejes por el que debe girar la pretemporada. Por esta razón, es imperativo fortalecer músculos y articulaciones a partir de sesiones de gimnasio.

### #3 TRABAJÁ LA TÉCNICA DEL EJERCICIO

Para eso, te aconsejamos ir añadiendo ejercicios cada semana, empezando por los más sencillos y subiendo la dificultad a medida que vayas mejorando tu técnica. Eso sí, no es necesario planificar entrenamientos específicos de técnica, sino que podés trabajarla antes de empezar a ejercitarte y, de este modo, tomar el hábito para el resto de la temporada.

### #4 HACÉ ENTRENAMIENTO CRUZADO

Otras de las claves para reducir los impactos generados al hacer ejercicios y el consecuente riesgo de lesión es combinar los días y tipos de ejercicios. De esta manera, no estaremos sobreexigiendo siempre a los mismos músculos, evitando así las lesiones.



## NUTRICIÓN CONSCIENTE

LA ALIMENTACIÓN, JUNTO CON LA HIDRATACIÓN Y EL DESCANSO, CONSTITUYE EN UN DEPORTISTA LO QUE SE DENOMINA SU "ENTRENAMIENTO INVISIBLE". ADEMÁS, UNA BUENA ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE DISMINUYE NOTABLEMENTE EL RIESGO DE LESIONES MUSCULARES, TENDINOSAS Y CALAMBRES, ENTRE OTRAS. SI QUERÉS MANTENERTE ACTIVO, LO QUE COMAS Y BEBAS SERÁ TU MEJOR COMBUSTIBLE, PERO LAS EXIGENCIAS DEL VERANO HACEN QUE NO TODO VALGA. AQUÍ TENÉS UNAS RECOMENDACIONES:

### Ajustá tus raciones diarias

Hay que ajustar las raciones al gasto calórico. Si se reduce la práctica deportiva, se debe reducir también la ingesta de calorías. Podés concederte algún capricho, pero sin pasarte.

### Consumí alimentos de temporada

Lo ideal es agregar a la dieta frutas jugosas que, en estos tiempos de calor, son siempre el mejor postre y colación. Es recomendable ingerirlas crudas para que no pierdan el agua. La sandía y el melón son los reyes de la fruta en esta época: son ricos en potasio y antioxidantes y te mantendrán bien hidratado, dado su alto contenido en agua. La pera, la cereza, la uva y la banana son otras de las frutas que recomendamos por su contenido en magnesio, potasio y antioxidantes.

### Carbohidratos

La fuente de energía principal del deportista son los hidratos de carbono, siendo su proporción un 55-60% del total del consumo. Los alimentos que aportan carbohidratos son las pastas, el pan, los cereales y el arroz, siendo la mayor fuente de energía para nuestro cuerpo. Los cereales y los alimentos con harinas integrales aportan la fibra necesaria para regular el metabolismo y ayudan a desintoxicar el organismo.

### Las proteínas

Las proteínas ocupan un papel importante en la reconstrucción de las fibras musculares y, por lo tanto, en la recuperación de la masa muscular después del ejercicio. Su ingesta oscila entre un 10-15% del total. La cantidad estimada diaria es una ración de proteína por cada 5-8 kg. de peso corporal, donde una ración equivale a 30g. de carne roja, pollo sin piel o pescado, un huevo entero o 250 ml de leche descremada. Siempre es mejor si provienen de carnes blancas o de pescados, como el atún. Además, son de fácil digestión.

### Verduras y ensaladas

Las verduras contienen abundante cantidad de líquido y por ello se aconseja agregarlas en las comidas de días calurosos. Las ensaladas constituyen un aliado fundamental: de escarola, lechuga, pepino, tomate, col, remolacha, zanahoria, berro, reclusa, coliflor, morrón, espinaca, entre otras. Las posibilidades de combinación de las distintas verduras para elaborar ensaladas son ilimitadas y se convierten en la mejor opción para un almuerzo rápido, fresco, nutritivo y liviano en los días de mucho calor. Una única condición a la hora de consumirlas: ¡evitá las salsas!

### Las grasas

Las grasas representan un 25-30% de la dieta de un deportista, siendo un combustible muy útil y a la vez necesario para una buena salud, ya que intervienen en la absorción de las vitaminas liposolubles. Las grasas que debemos tratar de evitar son las saturadas, como la manteca, la margarina, la grasa de cerdo, los fritos y cualquier tipo de alimento industrializado. Las grasas saludables están presentes en aceites de oliva, de maíz y de soja, entre otros alimentos.

