

Fútbol en ambiente caluroso (I)

Tanto para los posibles entrenamientos y partidos que resten para terminar la temporada y las promociones, como para los que vayamos a realizar en la próxima pretemporada, conviene recordar lo necesario que resulta mantener una adecuada hidratación corporal.

En nuestro entorno, la humedad relativa suele ser habitualmente alta, en torno al 80-90%. Si a esta condición se le añade una temperatura ambiental alta y ejercicio intenso, el cuerpo puede no ser capaz de eliminar todo el calor generado, y pueden producirse tres situaciones patológicas relacionadas con el calor: los calambres musculares, el agotamiento por calor y el golpe de calor.

Calambres musculares.

No son lesiones musculares propiamente dichas, pero su aparición puede provocar desde una disminución del rendimiento al cese total de la actividad deportiva. Si bien se habían atribuido a niveles bajos de potasio y otros minerales, como calcio y magnesio, en el músculo, las investigaciones indican que estos minerales no se pierden por sudor en tanta medida como el sodio, y que son la pérdida de agua y de sodio una de las causas principales de aparición de calambres musculares.

Los calambres aparecen más frecuentemente cuando el jugador está en baja forma física, cuando la temperatura ambiente es muy elevada y cuando el entrenamiento o el partido se alargan en exceso.

Para prevenir calambres y lesiones musculares.

- Ha de mantenerse una adecuada hidratación, bebiendo regularmente agua, o bebidas deportivas con sales si el ejercicio se prolonga mucho o se suda profusamente.
- Realizar un adecuado protocolo de ejercicio, cuidando el calentamiento y los estiramientos, y evitando contracciones musculares violentas en los momentos iniciales.
- Llevar una alimentación adecuada y, si es preciso, salar algo más los alimentos.

Si se sufre una contractura o un calambre muscular, se debe:

- Parar.
- Aplicar un masaje suavemente el área afectada, para aliviar el dolor y estimular el flujo sanguíneo.
- Beber agua con electrolitos, particularmente sodio.
- Estirar el músculo aquejado y movilizarlo suavemente sin cargar peso en él.

Es muy importante asegurar una correcta recuperación tras los esfuerzos, para evitar lesiones por fatiga. Recordemos que aumentar bruscamente la frecuencia,

intensidad o la duración de los entrenamientos predispone a las lesiones musculares, los calambres y las lesiones tendinosas.

Agotamiento por calor.

Ocurre cuando el volumen sanguíneo se reduce por pérdida excesiva de líquido o por pérdida de minerales, a causa de la sudoración. En estas condiciones, el sistema cardiovascular es incapaz de cubrir las necesidades del organismo en ejercicio.

Es un cuadro caracterizado por fatiga extrema, dificultad respiratoria, mareos, pérdida de conocimiento, vómitos, piel fría y húmeda o caliente y seca, tensión arterial baja y pulso rápido y débil. La temperatura rectal no suele ser alta (menor de 39 °C).

Se da más frecuentemente en personas en baja forma física o que no se aclimatan bien al calor. El tratamiento consiste en detener el ejercicio, tumbar y mantener las piernas elevadas, enfriar el cuerpo e hidratarse. Si hay pérdida de conocimiento, debe administrarse un suero salino intravenoso. Si no se controla un agotamiento por calor puede deteriorarse a un golpe de calor, por lo que puede requerir tratamiento hospitalario.

Golpe de calor.

Es una situación grave que se debe a un fallo de los mecanismos termorreguladores del organismo y que hace que el cuerpo sea ya incapaz de eliminar calor. Su mortalidad es alta: docenas de deportistas y reclutas militares han fallecido por efecto de la hipertermia y la deshidratación derivadas de la actividad física en ambientes calurosos. El golpe de calor se caracteriza por: cese de la sudoración, piel caliente y seca, respiración y pulso rápidos, tensión arterial alta, calambres musculares, confusión, inconsciencia y temperatura interna superior a 40°C

El golpe de calor requiere actuación médica inmediata. La mortalidad se reduce mucho si se actúa con rapidez. Lo que hay que hacer con una persona que sufre un golpe de calor es:

1. Reducir su temperatura lo más rápidamente posible, retirando su vestimenta y refrigerando su cuerpo con agua (mangueras, duchas, bañeras con agua y hielo....), con hielo (a los costados del tórax), o con un ventilador.
2. Darle masajes musculares, para dinamizar el riego sanguíneo.
3. Hidratarlo por medio del aporte de líquidos vía oral o intravenosa.
4. Trasladarlo a un centro hospitalario con sólo la sospecha de gravedad.

A excepción de una hemorragia severa, el ejercicio físico intenso realizado en ambientes de temperatura y humedad muy elevados puede ser considerado como el estrés más fuerte que se ejerce sobre el sistema cardiovascular. Es una barrera seria para el rendimiento deportivo y un desafío peligroso para la vida.