hoyxhoy
hoyxhoy.cl

Fecha: 08/07/2025 Audiencia: 0 Sección: tendencias
Vpe: $272.710 Tirada: 0 Frecuencia: 0
Vpe pág: $475.850 Difusión: 0
Vpe portada: $475.850 Ocupación: 57,31%

El calor extremo no perdona a los deportistas de alto rendimiento en el Hemisferio Norte

Temperaturas cercanas a 40°C "afectan la toma de decisiones y aumentan la impulsividad", dijo un expreparador.

Agencia EFE

El calor extremo se ha convertido en un rival invisible para los deportistas de elite. Tenistas, futbolistas y atletas altamente competitivos debido a esto enfrentan un estrés fisiológico que reduce su rendimiento y aumenta el riesgo de problemas de salud. En un sector donde cada segundo cuenta, el termómetro marca la línea entre el triunfo y el colapso.

El cuerpo frente al calor tiene que desviar energía para regular la temperatura, disminuyendo la capacidad aeróbica y cardiovascular, mientras la deshidratación y la pérdida de electrolitos causan calambres, falta de coordinación e incluso colapsos térmicos graves.

"El calor es un estresor enorme que se puede agravar por otros condicionantes como la humedad, porque expone al sistema cardiovascular a una lucha por intentar recuperar el equilibrio y disipar ese aumento extra de temperatura corporal. A partir de los 40,5ºC -temperatura que ayer se vivió en Las Vegas, Estados Unidos, así como en El Cairo, Egipto, entre otros lugares-el rendimiento de los atletas disminuye. Incluso con valores inferiores se desencadena un efecto dominó que repercute en todas las 'piezas' del sistema, afectando a la toma de decisiones y aumentando la impulsividad", explicó el doctor en Ciencias del Deporte y expreparador físico del club de fútbol español Levante UD, Pedro Ruiz Solano.

AP PHOTO/ALESSANDRA TARANTINO

Los termómetros en el Hemisferio Norte bordean los 40°C, algo que podría pasar en Chile en unos meses, al llegar la primavera.

> "Se pueden producir alteraciones de nivel neurológico, como confusión, desorientación."
>
> **PATRICIA NÚÑEZ DE AYSA**
> **MÉDICO**

El corazón trabaja para enfriar el cuerpo y oxigenar todos los músculos, lo que hace que se llegue a la fatiga más rápidamente. Según Ruiz Solano, "el rendimiento aeróbico en futbolistas se reduce entre un 5 y 25%, y esto se debe al nivel de exposición, que es demasiado largo".

En algunos casos el calor puede funcionar como aliado en la recuperación muscular: "Los baños de frío después del entrenamiento ralentizan este proceso de recuperación muscular, porque el frío funciona como un antiinflamatorio muy potente y local. Pero sí es verdad que los baños con agua a más altas temperaturas ayudan a una mejor y más rápida recuperación. Esto es un equilibrio, pero es cierto que el calor no es un enemigo completo", detalló la médico del centro madrileño de traumatología y ortopedia Ripoll y De Prado, Patricia Núñez de Aysa.

0.1°C
por minuto se puede bajar con toallas húmedas y frías, como hacen los tenistas.

EN 7 DÍAS
se logra el 75%-80% de la adaptación al calor, señalaron entrenadores.

SIGNOS DE ALARMA

La doctora señaló que tras "la sensación física de calor elevado que percibe el propio deportista" se "pueden producir alteraciones de nivel neurológico, como confusión, desorientación, incoherencia al hablar, cambios de humor, conducta inusual, irritabilidad; y en casos más extremos convulsiones o pérdida de conciencia".

La sudoración, clave en la regulación térmica, también cambia: tras un sudor inicial muy intenso, puede detenerse por completo, dejando al deportista seco; mientras que a nivel cardíaco, el pulso se acelera y la respiración se vuelve rápida (hiperventilación), acompañada de dolor de cabeza, debilidad y sensación general de malestar.