

Cómo adaptar tu entrenamiento a las altas temperaturas: “Saber escuchar tu cuerpo es fundamental”

Frano Giakoni Ramírez, director de la carrera de Entrenador Deportivo de la Universidad Andrés Bello, dejó en claro que el entrenamiento en condiciones de calor extremo dejó de ser una excepción y hoy exige planificación, adaptación y escucha activa del cuerpo. Se requieren ajustes en las cargas, los ritmos y descansos, además de evitar las horas de mayor radiación solar.

Norman Matus
prensa@latribuna.cl

El aumento sostenido de las temperaturas ha cambiado no solo la forma en que vivimos, sino también la manera en que entrenamos. Lo que antes era una excepción, hoy se ha vuelto parte del escenario habitual, especialmente en primavera y verano. Frente a este contexto, entrenar a altas temperaturas ya no puede abordarse desde la improvisación ni desde la épica del “aguantar”; requiere criterio, adaptación y conocimiento del propio cuerpo.

Así al menos lo indica el director de la carrera de Entrenador Deportivo de la Universidad Andrés Bello (UNAB), Frano Giakoni Ramírez.

“Durante el ejercicio, el cuerpo ya está sometido a estrés fisiológico. Cuando se suma una temperatura ambiental elevada, el sistema cardiovascular debe trabajar aún más para regular la temperatura interna. Esto implica que parte del flujo sanguíneo que normalmente iría a los músculos se redirige

hacia la piel para favorecer la disipación del calor y, con ello, el rendimiento disminuye y la fatiga aparece antes, incluso en personas entrenadas”, explica.

El académico puntualizó que uno de los errores más frecuentes es intentar mantener el mismo volumen, intensidad o ritmo que en condiciones térmicas normales, dado que el cuerpo no responde igual.

“Entrenar con calor exige ajustar expectativas: bajar cargas, reducir ritmos, acortar sesiones o aumentar los descansos no es retroceder, es entrenar de manera inteligente. Insistir en hacer lo mismo de siempre es una de las principales causas de agotamiento, deshidratación y, en casos más graves, golpe de calor”, sostiene.

ACLIMATIZACIÓN COMO CONCEPTO CLAVE

Giakoni Ramírez asegura que el cuerpo puede adaptarse parcialmente al calor, pero ese proceso es gradual y toma entre 7 y 14 días de exposición progresiva. Durante ese período, se producen adaptaciones como una sudoración más eficiente y

una mejor regulación de la temperatura. “Saltarse esa etapa y exponerse de golpe a entrenamientos intensos en calor eleva considerablemente el riesgo de problemas”, advirtió.

El horario de entrenamiento se vuelve una decisión estratégica. Evitar las horas de mayor radiación solar —generalmente entre las 11:00 y las 17:00 horas— reduce el estrés térmico de forma significativa. Entrenar temprano en la mañana o al atardecer no solo es más seguro, sino que también permite sostener mejor la calidad del trabajo físico.

La vestimenta cumple un rol más importante del que suele reconocerse. El profesional detalló: “Ropa liviana, holgada, de tejidos transpirables y colores claros facilita la evaporación del sudor y la disipación del calor. El uso de gorros o viseras puede ser útil en exteriores, siempre que no interfieran con la ventilación corporal”.

ESCUCHAR AL CUERPO

Otro de los aspectos a tener en cuenta, dice Giakoni, es el saber escuchar al cuerpo. “El calor amplifica señales que nunca



EN DÍAS DE ALTAS TEMPERATURAS, insistir en mantener misma intensidad puede provocar fatiga prematura, deshidratación e incluso golpes de calor.

deben ignorarse: mareos, dolor de cabeza, náuseas, calambres, confusión, escalofríos o una sensación de fatiga desproporcionada son advertencias claras para detener el ejercicio”, comenta.

También es importante entender que no todas las personas toleran el calor de la misma manera. Factores como la edad, el nivel de entrenamiento, el estado de hidratación, el sueño, la alimentación e incluso ciertos medicamentos influyen en la respuesta al estrés térmico.

“Compararse con otros o forzarse a seguir el ritmo del grupo puede ser especialmente riesgoso en estas condiciones”, aseguró el entrenador.

En disciplinas de resistencia o sesiones prolongadas, la planificación cobra aún más relevancia. Pausas programadas, acceso a sombra, posibilidad de enfriamiento activo como mojar la cabeza o el cuello, y una hidratación constante forman parte de una estrategia básica de seguridad.