

OPINIÓN

Entrenar a 30 grados o más: lo que tu cuerpo realmente necesita

Frano Giakoni Ramírez, director de la carrera de Entrenador Deportivo UNAB

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 (hacer ejercicio bajo calor intenso) 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.

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. El resultado es claro: el rendimiento disminuye y la fatiga aparece antes, incluso en personas entrenadas.

Uno de los errores más frecuentes es intentar mantener el mismo volumen, intensidad o ritmo que en condiciones térmicas normales. 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.

La aclimatación es un concepto clave. 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.

El horario de entrenamiento se vuelve una decisión estratégica. Evitar las horas de mayor radiación solar (generalmente entre las 11 y las 17 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 ropa cumple un rol más importante del que suele reconocerse. 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 es fundamental. El calor amplifica señales que nunca deben ignorarse: mareos, dolor de cabeza, náuseas, calambres, confusión, escalofríos o una sensación de fatiga desproporcionada son advertencias claras para detener el ejercicio. Entrenar con calor no es una prueba de carácter; es un escenario donde la prudencia es parte del rendimiento.