

Fecha: 10-07-2025  
Medio: La Estrella de Arica  
Supl.: La Estrella de Arica  
Tipo: Noticia general  
Título: El calor extremo no perdona a los deportistas de alto rendimiento

Pág.: 15  
Cm2: 442,4

Tiraje: 7.300  
Lectoría: 21.900  
Favorabilidad: ☐ No Definida

## [TENDENCIAS]

# El calor extremo no perdona a los deportistas de alto rendimiento

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

Agencia EFE

**E**l 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 40,5°C -temperatura que



LOS TERMÓMETROS EN EL HEMISFERIO NORTE BORDEAN LOS 40°C, ALGO QUE PODRÍA PASAR EN CHILE EN UNOS MESES, AL LLEGAR LA PRIMAVERA.

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 ex-

preparador físico del club de fútbol español Levante UD, Pedro Ruiz Solano.

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 re-

cuperación. Esto es un equilibrio, pero es cierto que el calor no es un enemigo completo”, detalló la médica del centro madrileño de traumatología y ortopedia Ripoll y De Prado, Patricia Núñez de Aysa.

### SIGNOS DE ALARMA

La doctora señaló que tras “la sensación física de calor elevado que percibe el propio deportista” se “pue-



Se pueden producir alteraciones de nivel neurológico, como confusión, desorientación, cambios de humor, conducta inusual, irritabilidad; y en casos más extremos convulsiones o pérdida de conciencia”.

Patricia Núñez de Aysa  
médico

den 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. ☺