

Título: Triatleta chileno estará tres semanas en las montañas españolas para generar más glóbulos rojos

Andree Buc se prepara para competir en los Panamericanos Junior de Asunción

Triatleta chileno estará tres semanas en las montañas españolas para generar más glóbulos rojos

MARCO VALERIA

Andree Buc (20) estará tres semanas en Sierra Nevada, España, en un intenso entrenamiento en altura para llegar en óptimas condiciones al panamericano Junior de Asunción, Paraguay. El joven atleta, quinto en el World Cup de Triatlón en Brasil, se ejercitará en nado, trote y bicicleta a 2.350 metros sobre el nivel del mar, con el fin de "tener más glóbulos rojos, lo que se traduce como más oxigenación en la sangre".

"Luego de conseguir más oxigenación en la sangre, al bajar al nivel del mar, con una pequeña adaptación, el rendimiento sube de una manera exponencial. Por eso, antes de las carreras importantes, suelo hacer un campamento de tres semanas en altura y bajo una semana y media antes de la competencia", explica Buc, integrante del Team Chile.

¿Qué gana con este método?

"Consgo más resistencia, potencia y fuerza. Todo, realmente".

¿Lo ha hecho antes?

"Yo creo que esta es mi octava vez. Lo hice para el Mundial Sub-23 del año pasado, acá mismo en Sierra Nevada. Luego competí en el Mundial. Y también lo hice para muchas carreras importantes".

¿Y le da buenos resultados?

"Por lo menos, a mí me funciona bien, pero hay gente que no se puede adaptar".

"Se entrena en altura, por sobre los 2.000 a 2.500 metros, porque la presión parcial de oxígeno a esa altitud está disminuida, ya que la columna de aire que está sobre mí es más liviana, por decirlo así. Entonces, los gases disueltos dentro de ese volumen de aire están disminuidos, por lo que tengo menos oxígeno dando vuelta en el aire, por decirlo de forma más simple. Entonces, al estar expuesto a esta baja presión parcial de oxígeno uno se apuna al principio y cuesta más respirar, pero a la semana uno se aclimata. Una de las principales adaptaciones que se busca con el entrenamiento en altura es generar una mayor masa eritrocitaria, con el fin de tener más glóbulos rojos, que son los transportadores principales del oxígeno, al tener hemoglobina, que es lo que transporta el oxígeno. Y como tengo menos oxígeno, el cuerpo busca crear más transportadores, para utilizar el poco oxígeno a nivel celular", agrega el doctor Diego García de la Pastora, deportólogo de Clínica Meds.

"Al generar más glóbulos rojos, tengo más hemoglobina y puedo transportar más oxígeno. Y cuando vuelvo a bajar a nivel del mar, con esta masa eritrocitaria (glóbulos rojos) expandida todo el trabajo dependiente de oxígeno, como el trote, el triatlón, el maratón, y remo, entre otros, se ven beneficiados", explica Diego García de la Pastora, deportólogo de Clínica Meds.



Buc se encuentra en la Sierra Nevada a 2.350 metros de altura por sobre el nivel del mar. Entrena bicicleta, trote y nado.



El chileno ha realizado este entrenamiento ocho veces, por lo menos, con buenos resultados, según explicó.

¿En términos prácticos qué significa eso, doctor?

"Al generar más glóbulos rojos, tengo más hemoglobina y puedo transportar más oxígeno. Y cuando vuelvo a bajar a nivel del mar, con esta masa eritrocitaria (glóbulos rojos) expandida, con mayores transportadores de oxígeno, todo

el trabajo que sea dependiente de oxígeno, como el trote, el triatlón, el maratón, y remo, entre otros, se ven beneficiados, ya que al estar de nuevo expuesto a niveles normales de oxígeno, igual tengo más transportadores, por lo que voy a transportar una mayor masa total de oxígeno a nivel sanguíneo".

¿Andree, cuál es su rutina en Sierra Nevada?

"Estoy entrenando con mi compañero de equipo Andrés Gras. Nos despertamos tipo seis y media para hacer el primer entrenamiento a las siete de la mañana. Generalmente, nadamos entre cuatro mil a cinco mil metros, en una hora y media, en una piscina de cincuenta metros. En este Centro de Alto Rendimiento hay pistas atléticas, piscina, hay de todo. Tomamos desayuno a las nueve. Hacemos el segundo entrenamiento del día, que suele ser bici o correr. Eso es tipo 11 y media. Y de bici pueden ser dos horas hasta cuatro. Podemos correr ocho kilómetros fácil o 20, con series. Almorzamos y después nos toca el tercer entrenamiento del día. Siempre suele ser bici o trote suave, durante 30 o 40 minutos, más una sesión de gimnasio. Terminamos entre las siete y media a ocho. Luego, vamos a comer y a dormir".