

Especial Cyber

Especialistas en actividad física sugieren invertir en camisetas o calzas técnicas

Vístase bien en invierno: hay ropa deportiva que puede terminar congelándolo

A vitrinear: comienza el Cyber 2025, megaevento anual del ecommerce, con ofertas de todo tipo hasta el miércoles 4.

BANYELIZ MUÑOZ

La ropa deportiva -que en temporada regular luce precios bastante elevados- suele ser una de las categorías más apetecidas en estos días Cyber. Pero para el deportista aficionado no da lo mismo cómo vestir, particularmente en invierno. Elegir bien es clave.

Si practica deportes outdoor (ciclismo, running, trekking, yoga, crossfit) debiera considerar un look ad hoc al clima. La doctora en ciencias de la actividad física Johana Soto, investigadora del laboratorio de actividad física, ejercicio y salud del centro de Biomedicina de la Universidad Mayor, recomienda vestirse por capas.

“Un 30% de la energía que produce nuestro cuerpo se usa para moverse y el otro 70% se disipa como calor. Nuestro cuerpo pierde el calor a través del sudor. Entonces, sí o sí vamos a sudar si estamos entrenando. La ropa de algodón o los polerones muy gruesos no sirven. Lo más recomendable sería llevar una primera capa: puede ser una camiseta de manga larga, idealmente con la tecnología Dry-Fit o similar, que ayuda a mantener al usuario seco y cómodo”, sugiere.

También aconseja usar calzas con el mismo tratamiento técnico: “Hay calzas que se venden como primera capa. Son súper pegadas a la piel y eso te mantiene confortable durante el entrenamiento. Después se pueden añadir prendas que permitan un ejercicio cómodo”, añade.

Coincide el magíster en rendimiento deportivo Fernando Sandoval, académico de Educación Física y entrenador deportivo de la Universidad Andrés Bello. Lo ideal, indica, es usar primeras capas en el tren inferior (desde la cintura hacia abajo) con calzas de tres cuartos o completas. “Hacia arriba puede usar primeras



En Monarch venden primeras capas y medias técnicas para deportistas.

»
“Sí o sí vamos a sudar si estamos entrenando. La ropa de algodón o los polerones muy gruesos no sirven”

Johana Soto

capas sin mangas, con mangas, incluso con manga completa para tener una base de temperatura adecuada para realizar esta actividad física”, detalla.

Para la temporada otoño-invierno, sugiere textiles con tecnología técnica. “Mucha de esta ropa presenta una muy buena adaptación al frío. La gracia es que libera rápidamente el calor que uno va generando mediante una termorregulación del cuerpo. Al ser

técnica, también tiene la capacidad de secarse rápidamente”, destaca.

“El problema con los textiles de algodón -u otros- es que generan muchísima más temperatura. Cuando se humedecen o se mojan, empiezan a pesar un poco más, ya que juntan todo el sudor que va saliendo de nuestro cuerpo. No se secan inmediatamente como las prendas técnicas, entonces se va a sentir frío y eso le va a provocar incomodidad. Generará un efecto contrario al que desea: su cuerpo va a

sentir mucho más frío”, advierte.

En ese sentido, insiste que lo mejor es elegir prendas respirables, que permitan una ventilación adecuada y se sequen rápido.

Set de accesorios

Si sale a correr por las mañanas, Soto sugiere los calcetines técnicos. “Ayudan con el sudor, no se deslizan y mantienen el pie abrigado. Se venden en tiendas especializadas en trekking; hay de lana merino suave, muy cómodos”.

Accesorios como gorros, guantes y bandanas también se aconsejan para el deporte al aire libre. “Si se pone la bandana entre la nariz y la boca, primero el aire se humedece un poco, se entibia y no entra tan frío a las vías respiratorias. En algunas personas se produce algo que se conoce como asma inducida por frío y la bandana evita eso”.

Para ciclistas, sugiere gorros térmicos transpirables que van debajo del casco: “Sirven para mantenerse abrigados cuando hace mucho frío. En este tipo de deportes uno va perdiendo calor; por eso es importante que los ciclistas vayan abrigados”.

Actividades indoor

¿En invierno va al gimnasio o entrena bajo techo? “La idea es que al interior de un recinto no se abrigue demasiado, no es necesario. Debe pensar que en una sala hay un montón de gente que está liberando el 70% de su energía, la cual se disipa como calor; eso genera un aumento de la temperatura y la va a pasar muy mal si está abrigado”, advierte Johana Soto.

Es importante, cierra, sacarse las zapatillas o calcetines usados después del entrenamiento: “Los pies sudan, se enfrían y generan hongos. Lo ideal es cambiárselos una vez que llegue a la casa”.

RICHARD SALGADO