



# Las altas temperaturas: un enemigo peligroso para deportistas en época de verano

Docente de kinesiología: "La intensidad del ejercicio en esta época es la que más influye en el aumento de la temperatura corporal".

**Norman Matus**  
 prensa@latribuna.cl

Las condiciones en el desarrollo del deporte en época de verano están sujetas a las altas temperaturas, por los estragos que éstas puedan originar, si se práctica a pleno sol.

En los deportes de la temporada estival, la fisiología indica que el calor puede afectar significativamente esa práctica, especialmente en condiciones de calor extremo. Al hacer ejercicio intenso, el cuerpo eleva la temperatura y utiliza la piel y la transpiración para evaporar agua y ajustar la temperatura.

En el fútbol, por ejemplo, la temperatura corporal interna asciende de manera progresiva medida que el tiempo de juego se prolonga, por ello

se hace necesario, según los expertos, contar con las medidas preventivas y no practicarlo en las horas de más intenso calor.

El docente y kinesiólogo, Claudio Soto, es uno de los conocedores de este tema. En conversación con La Tribuna, el especialista indicó que en relación al calor, lo más importante es tener en claro que la práctica del deporte, en todas sus disciplinas, debe estar supeditado al horario en que se desarrollen. "Cuando uno hace ejercicio y es de alta intensidad, obviamente la temperatura corporal irá en aumento y si ésta se desarrolla a la hora de más alta temperatura, el cuerpo recibe un golpe de calor que puede resultar muy perjudicial", indicó el docente de la Universidad Santo Tomás.

El organismo humano, explicó Soto, es un sistema perfecto y para que funcione

adecuadamente pone en marcha diferentes mecanismos para mantener la temperatura corporal dentro de los 36 a 37 grados y dependiendo de las condiciones ambientales, realiza ajustes para aclimatarse. "La intensidad del ejercicio es la que más influye en el aumento de la temperatura corporal, por lo tanto, se debe estar atento a la intensidad, ejercicios intensos pueden elevar la temperatura corporal a niveles muy peligrosos, por ello es ideal mantener una intensidad moderada".

## CUIDADO A LA DEHIDRATACIÓN

Los deportistas pueden llegar a sudar entre 1 a 2 litros por hora cuando realizan ejercicio en el calor y la mayoría beben menos de lo que transpiran. El resultado es que se deshidratan.

Una deshidratación de tan sólo una pérdida del 2% del peso corporal inicial —solamente 2,4 kilos puede disminuir el rendimiento físico. La deshidra-



tación aumenta la frecuencia cardíaca y disminuye el volumen sistólico.

"¿Cómo podemos saber si estamos bien hidratados? Una forma simple es observando el color de la primera orina del día y tomarlo como un indicativo para saber cómo está nuestra hidratación", indicó Soto.

El otro aspecto que se debe considerar, es la vestimenta ya que se debe priorizar el uso de prendas que ayuden al intercambio de calor entre el cuerpo y el ambiente. Debe ser ropa que absorben el sudor como el algodón, debe ser de colores claros y mejor aún si tiene propiedades reflectantes. "Por último, es importante adecuar el horario del ejercicio, no es recomendable exponerse en las horas de calor más intenso, lo ideal es madrugada o primeras

horas del día", añadió.

## GOLPE DE CALOR

El golpe de calor es un trastorno ocasionado por el exceso de temperatura en el cuerpo, generalmente como consecuencia de la exposición prolongada a temperaturas muy altas o del esfuerzo físico en esas condiciones.

El golpe de calor es la forma más grave de lesión por calor y puede ocurrir si la temperatura del cuerpo alcanza a los 40 °C o más.

Por lo mismo, requiere tratamiento de urgencia porque si no se trata, puede dañar rápidamente el cerebro, el corazón, los riñones y los músculos. El daño empeora cuanto más se retrasa el tratamiento, lo que aumenta el riesgo de sufrir complicaciones graves o la muerte.

