

No perdiste todo: la mentira que te cuentan cuando dejas de entrenar

A mucha gente le pasa lo mismo. Entrena durante meses, siente que por fin está agarrando buen aire, más fuerza, menos fatiga... y basta con unas pocas semanas de pausa para que aparezca la sensación brutal de haber perdido "todo". No es solo una idea en la cabeza. La ciencia confirma que la condición física se pierde más rápido de lo que se gana, aunque también trae una buena noticia: casi nunca se pierde todo de verdad.

Desde las ciencias del deporte, lo primero que hay que entender es que "condición física" no es una sola cosa. No es lo mismo perder resistencia cardiovascular que perder fuerza, masa muscular o coordinación. Y el cuerpo no las deja ir al mismo ritmo.

La resistencia suele ser la primera en caer. Una revisión clásica sobre desentrenamiento mostró que, en personas entrenadas, el VO2 máx puede empezar a bajar con rapidez cuando se interrumpe el estímulo, y que los cambios cardiovasculares aparecen temprano. Además, en personas recientemente

entrenadas, varias de las mejoras adquiridas pueden perderse por completo si la interrupción supera las cuatro semanas.

Eso ayuda a explicar por qué alguien que deja de correr o pedalear siente tan rápido que "se quedó sin aire". El corazón, el volumen plasmático y la eficiencia para sostener esfuerzos aeróbicos cambian antes de que el cuerpo se vea distinto en el espejo. En otras palabras, muchas veces uno nota primero la pérdida de rendimiento antes que la pérdida física visible.

La fuerza, en cambio, suele resistir un poco más. La literatura científica muestra que la caída de fuerza máxima y masa muscular existe, pero generalmente es más lenta que la pérdida de capacidad cardiovascular. De hecho, en desentrenamientos largos, la fuerza suele disminuir sin volver inmediatamente al punto de partida. Y ahí aparece uno de los conceptos más interesantes del entrenamiento moderno: la memoria muscular.

La memoria muscular no es una frase mo-

tivacional. Tiene base biológica. Estudios experimentales muestran que el músculo retiene adaptaciones celulares que facilitan una recuperación más rápida tras volver a entrenar. Por eso alguien que ya estuvo en forma puede tardar menos en regresar que alguien que parte desde cero.

Eso sí, hay matices. Si la pausa fue corta, de dos a cuatro semanas, la vuelta suele ser relativamente rápida. Si la pausa fue más larga, de varios meses, el regreso también ocurre, pero exige más paciencia y mejor planificación. Y si además hubo lesión, inmovilización o reposo absoluto, la caída puede ser mucho más brusca. Un estudio clásico mostró que solo tres semanas de inmovilización de rodilla redujeron la fuerza entre 47% y dejaron todavía un déficit promedio de 11% incluso después de dos semanas de recuperación espontánea; luego, con 12 semanas de reentrenamiento, la fuerza y el tamaño de las fibras pudieron superar la línea base en varios casos.

Entonces, ¿cuánto

se demora una persona realmente en perder condición física? La respuesta corta sería esta. La resistencia puede empezar a deteriorarse en pocas semanas. La fuerza y la masa muscular suelen tardar más en caer. Y la sensación subjetiva de haber perdido todo suele ser más rápida que la pérdida real.

¿Y cuánto se demora en recuperarla? Depende del punto de partida, del tiempo parado, de la edad y del tipo de capacidad que quiera recuperar. Pero, en términos generales, lo cardiovascular puede tardar varias semanas en volver a sentirse sólido, mientras que la fuerza también puede reactivarse relativamente rápido gracias a la memoria muscular, siempre que el regreso sea progresivo. Un trabajo reciente en adultos de 55 a 65 años mostró que dos semanas de reposo en cama redujeron la capacidad cardiorrespiratoria, y que recuperar plenamente el terreno perdido tomó más que esos 14 días iniciales.

Ahí está la clave que tanta gente siente en carne propia. Perder puede pasar rápido.



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

Recuperar toma más. Y eso frustra, porque el cuerpo no devuelve en una semana lo que tardó meses en construir. Pero también es cierto que no vuelve a partir desde cero. Parte desde un cuerpo que ya aprendió.

Desde una perspectiva académica, la principal implicancia es clara: el desentrenamiento no debe interpretarse como una pérdida absoluta, sino como una reducción parcial y diferenciada de adaptaciones fisiológicas previamente adquiridas. Del mismo modo, la readaptación requiere comprender que cada capacidad física responde a tiempos distintos y que

el retorno al entrenamiento debe diseñarse de manera progresiva, específica y contextualizada. En ese marco, la evidencia respalda una idea fundamental para la práctica profesional y recreativa: la continuidad sigue siendo el principal determinante del rendimiento sostenido, pero las pausas, cuando ocurren, no invalidan el proceso previo, sino que exigen una reorganización inteligente del estímulo para recuperar la funcionalidad y el rendimiento con seguridad y eficacia.