



¿POR QUÉ NO DEBEMOS ENTRENAR ENFERMOS?

Las infecciones de vías respiratorias superiores (resfriado común, faringoamigdalitis) así como las infecciones gastrointestinales (diarrea), son una causa frecuente de enfermedad en la población general y causa de limitación de las actividades deportivas debido a que nuestro organismo no se encuentra en las condiciones adecuadas para responder ante el ejercicio. Sin embargo, hemos escuchado que la gente tiene la idea de que al realizar ejercicio se puede “sudar la enfermedad”, por lo que deciden continuar con sus entrenamientos sin pensar en lo adverso que puede resultar.

Cuando un microorganismo (virus o bacteria) se aloja en nuestro cuerpo, el sistema inmunitario responderá para tratar de eliminarlo; sin embargo durante este proceso, puede haber liberación de sustancias proinflamatorias que desencadenan los síntomas como malestar general, fiebre, dolor de cabeza, causados por el estrés físico debido a la infección. Durante el ejercicio, habitualmente tiende a existir incremento de temperatura, aumento de frecuencia cardiaca, pérdida de líquidos, estrés físico y en ocasiones térmico, lo que llevará a mayor respuesta inflamatoria y agravar los síntomas. Cabe mencionar que ni los virus ni las bacterias serán eliminados por sudor o por el ejercicio, al contrario, podemos causar que migren a través de la sangre hacia otros tejidos causando infecciones diseminadas, por ejemplo, un resfriado común podría complicarse si se dan todos los factores necesarios hasta una neumonía. Y si pensamos en que desean realizar una carrera de larga distancia, la capacidad para introducir el aire hacia los pulmones estará reducida, causando incluso fatiga antes de lo esperado.

De la misma forma cuando una persona presenta diarrea, generalmente puede ocurrir una deshidratación debido a las pérdidas continuas de líquido a través de vía gastrointestinal y, si a esto le sumamos que durante el ejercicio se incrementan las pérdidas de líquido por sudor (dependiendo del clima, intensidad y duración del ejercicio), pueden presentarse enfermedades asociadas al calor que van desde los calambres hasta un golpe de calor ya que no tendrá una



buena capacidad de regular la temperatura, ni mantener el flujo sanguíneo adecuado debido a que se ha perdido líquido y el flujo se hace más lento y sumado al incremento de temperatura tanto por la infección como por el ejercicio y el clima, tendremos comprometida la forma en la cual nuestro cuerpo regule la temperatura.

Otro error común cuando estamos enfermos es creer que si ya estamos tomando medicamentos, nos ayudarán a que “desaparezcan los síntomas mientras entrenan”; sin embargo, algunos medicamentos antigripales contienen antihistamínicos (como la clorfenamina) que afectan la regulación de la temperatura de nuestro cuerpo, esto es, no estimulan la respuesta de la sudoración y distribución de sangre hacia la piel para enfriar la sangre circulante y puede incrementarse la temperatura sin que nuestro cuerpo pueda responder ante tal elevación. Otra desventaja de dichos antihistamínicos es que causan sedación y si se practica alguna actividad que requiera una respuesta rápida ante estímulos, o simplemente ir en bici o manejar algún implemento deportivo como un bat, podrían causar accidentes tanto para la persona como para los compañeros de actividad.

En resumen, recuerda que si estás enfermo deberás dar tiempo a que tu cuerpo se recupere, acude al médico para que te valoren, evita conductas de riesgo para ti y sobre todo recuerda que es preferible dejar de entrenar algunos días a que presentes una complicación y pierdas semanas de preparación.