



## RECOMENDACIONES PARA EL ENTRENAMIENTO EN CALOR

Cuando nos preparamos para una competencia es importante saber las condiciones en las cuales estaremos realizando la actividad deportiva, en caso de competir en lugares de altas temperaturas, debemos adaptar gradualmente a nuestro cuerpo a tolerar el calor ambiental, es decir, aclimatarnos. Gracias a la aclimatación lograremos adaptaciones fisiológicas como son la mejoría en la capacidad de realizar ejercicio, mejor regulación de la temperatura corporal, reducción de riesgo de enfermedades asociadas al calor. Para lograr una adecuada aclimatación debemos ir realizando exposiciones repetidas al calor junto con ejercicio que estimule un estrés físico para que nuestro organismo vaya teniendo respuestas adecuadas conforme se va exponiendo. Generalmente requeriremos cerca de 1 a 2 semanas con una exposición al calor con ejercicio diario mínimo de 90 minutos, que incluso puede ser prolongado hasta 2 horas, dividido en dos sesiones de 1 hora cada una, principalmente ejercicio aeróbico. Iniciando con baja intensidad y gradualmente incrementando la intensidad y duración del ejercicio, o sólo la duración de la exposición al calor.

En la exposición inicial al calor, durante el ejercicio, la frecuencia cardiaca y la temperatura corporal se incrementarán rápidamente, y conforme se vaya adaptando el organismo mejorará la respuesta tanto del corazón como de la termorregulación para ir respondiendo adecuadamente al estrés inducido por dicho calor. Generalmente la adaptación de la frecuencia cardiaca, regulación de la temperatura corporal y adaptación en la tasa de sudoración se alcanzan durante la primera semana de exposición, y los beneficios de la termorregulación gracias a la aclimatación al calor estarán generalmente completos a los 10-14 días de exposición.



## TE RECOMENDAMOS:



Utilizar ropa que te permita regular tu temperatura adecuadamente, de preferencia colores claros, no muy gruesa.



Imita el clima del ejercicio y las actividades de la competencia que realizarás en algunas de tus sesiones de entrenamiento y aclimatación.



Asegura una buena recuperación con tiempos de descanso en las sesiones de alta intensidad, hidrátate y come adecuadamente ya que con los líquidos y alimentos repones las pérdidas tanto de líquido como de electrolitos, y de la misma forma reabastecerás tus reservas de carbohidratos y ayudarás a la resíntesis de fibras musculares con la proteína de los alimentos que consumas.

## REFERENCIAS:

1. Taylor L, Rollo I. Impacto de la altitud y el calor sobre el rendimiento en el fútbol. *Sports Science Exchange*. 2014;27(131):1-9.
2. Sawka M, Pérlard J, Racinals S. Aclimatación al calor para mejorar el rendimiento atlético en ambientes calurosos. *Sports Science Exchange*. 2015;28(153):1-6.