



ACLIMATACIÓN AL EJERCICIO EN EL CALOR

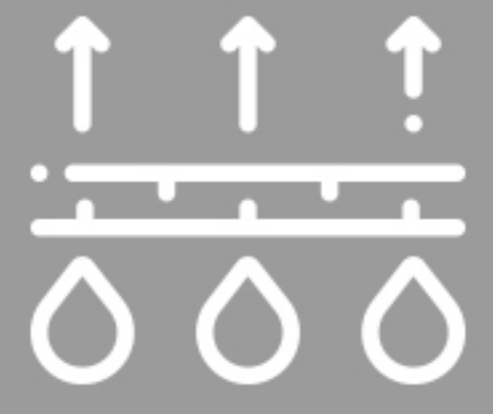
Cuando se hace ejercicio en ambientes cálidos y húmedos, o se tiene que utilizar algún tipo de ropa o equipo que impida que se libere calor a través del sudor, el cuerpo entra en un estrés fisiológico que nos puede llevar a presentar complicaciones por calor. Estas complicaciones no solo ponen en riesgo el rendimiento, sino también nuestra salud. Por eso es tan importante preparar al cuerpo para hacer ejercicio en este tipo de condiciones ambientales, sobre todo cuando se aproxima algún evento competitivo.

¿QUÉ ES LA ACLIMATACIÓN O ACLIMATIZACIÓN AL CALOR?

Es cuando una persona está expuesta a un estrés térmico en un ambiente durante 7-14 días con el objetivo de aumentar la temperatura corporal y provocar una sudoración abundante. La diferencia entre ambas es que, en la **aclimatación el ambiente es artificial o controlado** (como cuando se entrena en interiores o en un laboratorio), y en la **aclimatización el ambiente es natural** (como cuando se practica ejercicio al aire libre o en el campo). Ambas provocan adaptaciones fisiológicas (como disminución de la frecuencia cardíaca y temperatura corporal), que pueden mejorar el rendimiento deportivo durante eventos prolongados.



Aclimatar al cuerpo para hacer ejercicio en el calor no es fácil, puede llegar a ser un verdadero reto, sobre todo, porque como entrenadores, deben ajustar la intensidad y el volumen de entrenamiento de sus atletas durante las sesiones en ambientes cálidos.



¿CUÁLES SON LAS PRINCIPALES RECOMENDACIONES PARA LOGRAR UNA ADECUADA ACLIMATACIÓN AL CALOR?

- Empezar con el proceso de aclimatación 3 semanas antes de la competencia, ya que las principales adaptaciones fisiológicas se logran después de 2 semanas.
- Imitar el clima de competencia y las actividades del ejercicio; por ejemplo, si no se tiene la oportunidad de entrenar con anticipación en el lugar de competencia, entrenar en un cuarto caluroso con sudaderas de algodón.
- Las sesiones de ejercicio en el calor deben durar por lo menos 60 min/día, idealmente 100 min/día.
- Utilizar ciclos de ejercicio y descanso para incrementar progresivamente la capacidad de los atletas para hacer el trabajo físico.
- Una vez que los atletas logren entrenar 100 min continuos en el calor, seguir durante 7-14 días con un incremento en la intensidad del ejercicio.
- Asegurarse que lleguen bien hidratados a sus sesiones; observar el color de la orina y los cambios de peso en el ejercicio son herramientas útiles para monitorear su estado de hidratación.
- La aclimatación incrementará los requerimientos de agua del atleta; consumir suficientes líquidos para evitar deshidratación.
- Cuando los atletas no están aclimatados, sudarán más cantidad de electrolitos; consumir bebidas y alimentos que contengan sodio, principalmente durante la primera semana de aclimatación.
- Rehidratarse adecuadamente en cada tiempo de comida posterior a los entrenamientos; incluir bebidas con sodio, carbohidratos y proteína para una buena recuperación.
- Aplicar diferentes métodos de enfriamiento, ya sea externos (por ejemplo, hielo e inmersión en agua fría) o internos (consumo de bebidas frías o frappés) entre cada sesión de ejercicio para facilitar la termorregulación.

REFERENCIAS:

Racinais S, Alonso JM, Coutts AJ, Flouris AD, Girard O, González-Alonso J, et al. Consensus Recommendations on Training and Competing in the Heat. *Br J Sports Med*. 2015;49:1164-1173.
Sawka M, Périard JD, Racinais S. Heat Acclimatization to Improve Athletic Performance in Hot Environments. *Sports Science Exchange*. 2015;28(153):1-6.

McCubbin A, Cort M, Crawshay S, Jay O, Shaw G, Allanson B, et al. Sports Dietitians Australia Position Statement: Nutrition for Exercise in Hot Environments. *IJSNEM*. 2020;30:83-98.