

# SUPERE EL CALOR

Las altas temperaturas del verano aumentan las posibilidades de sufrir enfermedades causadas por el calor en los atletas. Hay varios tipos de enfermedades causadas por el calor. Varían en gravedad, desde calambres por calor y agotamiento por calor, que son comunes pero no graves, hasta insolación, que puede ser mortal. Aunque las enfermedades causadas por el calor pueden ser fatales, la muerte se puede prevenir si las enfermedades se reconocen rápidamente y se tratan adecuadamente.

## DESHIDRATACIÓN Y ENFERMEDADES TÉRMICAS



Como regla general, la mayoría de los atletas deben consumir de 200 a 300 mililitros de líquido por cada

# 15 MINUTOS DE EJERCICIO

En tan sólo **30 MINUTOS** ocurre daño celular con una temperatura corporal central de 105 grados F.



Actualmente, 13 estados tienen políticas de aclimatación al calor, para el atletismo de la escuela secundaria, siendo Nueva Jersey el primero.



La insolación severa es una de las tres principales razones de muerte de atletas y soldados en entrenamiento

- Del 2010-2015, se reportaron 20 muertes por insolación térmica atlética.
- Se requieren de siete a 14 días para que el cuerpo se adapte al ejercicio en el calor.
- La deshidratación a niveles de 3 a 4 por ciento de pérdida de masa corporal puede reducir la fuerza muscular en un estimado del 2 por ciento

### CONSEJOS DE SEGURIDAD



Tener bebidas deportivas a la mano para sesiones de entrenamiento que duren más de una hora

Mantener las bebidas frías; las bebidas frías se consumen un 50 por ciento más que las bebidas calientes.

Hidratarse antes, durante, y después de la actividad

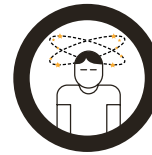
Retirar el equipo innecesario, como los cascos y hombreras, cuando las condiciones ambientales se vuelvan extremas



La ropa que los atletas utilizan debe ser de color claro, liviana y debe proteger contra el sol

- Durante la primera semana más o menos, mantener entrenamientos más cortos con equipos más ligeros para que los jugadores puedan aclimatarse al calor.
- Seguir una relación trabajo-descanso, por ejemplo, descansos de 10 minutos después de 40 minutos de ejercicio.
- Obtener una medición precisa del estrés térmico usando una temperatura global de bulbo húmedo, que toma en cuenta la temperatura del ambiente, la humedad relativa y la radiación del sol.
- Si alguien sufre de insolación severa, recuerde enfriarlo primero y luego transportarlo.
- Tener tinas frías grandes listas antes de todas las prácticas y juegos en caso de que se necesite inmersión en agua fría para tratar la insolación severa.

## SIGNOS DE ENFERMEDAD LEVE POR EL CALOR



vértigo

Calambres, endurecimiento muscular y espasmos



Mareo, cuando no está asociado con otros síntomas

### LOS PRIMEROS SIGNOS DE ADVERTENCIA DE GOLPE DE CALOR DE ESFUERZO

Dolor de cabeza, mareos, confusión y desorientación

Sudoración y/o enrojecimiento excesivo

Fatiga

Náuseas y/o vómitos

Escalofríos y/o piel de gallina

## SIGNOS DE INSOLACIÓN



Corporal central temperatura de más de 105 grados F



Señales de disfunción del sistema nervioso, como confusión, agresión y pérdida de conciencia



Aumento de la frecuencia cardíaca

Respiración rápida

Convulsiones

Presión arterial baja