



## PREVENCIÓN DE GOLPE DE CALOR EN TRIATLONES

La mayoría de los triatlones se realizan en lugares calurosos y con humedad relativa alta, lo cual pone en riesgo a los triatletas que no están acostumbrados a ejercitarse en altas temperaturas y alta humedad. Es frecuente ver competidores que llegan a presentar complicaciones por calor como calambres musculares, o incluso se desmayan. Sin embargo, el golpe de calor, en el cual se rebasan los 40°C dentro del cuerpo, puede poner en riesgo la vida de estos atletas causando daños que pudieran ser irreversibles en riñones, corazón, músculos y cerebro. Lo más importante es la prevención, que va enfocada a cuatro puntos importantes:



**1) Hidratación:** es importante mantenernos hidratados en entrenamientos y competencias recuperando los líquidos y electrolitos que perdemos al sudar; mantiene una adecuada circulación sanguínea y sudoración eficiente, que permitirá enfriar adecuadamente al cuerpo.



**2) Aclimatación:** deberás de ir entrenando a tu cuerpo en una mayor temperatura de forma gradual para permitir que tu cuerpo se adapte con las respuestas necesarias en esa mayor temperatura, que ayudará una aclimatación adecuada para que no afecte tu rendimiento.



**3) Entrenamientos:** en un inicio deberán ser de intensidad baja al exponerte a mayor temperatura con el objetivo de que tu cuerpo vaya aclimatándose y regulando mejor la temperatura; al principio habrá una fatiga más notoria con esta temperatura más elevada.



Lograrás adaptaciones adecuadas que permitan que conforme avancen tus entrenamientos y aumentes su intensidad, gradualmente tu cuerpo responda mejor a altas temperaturas.



**4) Recuperación:** algunas estrategias adecuadas para recuperarte pueden ser nutricionales (después de entrenar consume líquidos, electrolitos (principalmente sodio), carbohidratos y proteína para ayudar a reponer las pérdidas por sudor, recuperar energía y reparar las fibras musculares); medios físicos (el masaje con hielo o inmersión en agua fría, ayudan en la recuperación); y descanso (dormir al menos 8 horas).