

Deporte y Calor .

por Julián Tobajas

Hacer deportes en tiempos cálidos y húmedos obliga a tomar ciertas precauciones. Si te gustan los deportes, ten esta guía siempre a mano

Los calambres, agotamientos, dificultades de movimiento, y golpes de calor, comienzan generalmente en circunstancias similares, es decir cuando un deportista sale de golpe al clima caluroso, sin ajustarse gradualmente al mismo.

Estos problemas pueden ser incluso severos, por lo que en esos caso se necesitará una atención médica de emergencia. Pero todos estos feos y peligrosos sucesos se podrían evitar si las personas se tomaran un tiempo para ajustarse al calor, ingirieran los líquidos adecuados, y mantuvieran una dieta adecuada de electrolitos.

A. Calambres por calor

Causas

Las principales causas que provocan este tipo de calambres, son un inadecuado ajuste al tiempo cálido, una gran pérdida de agua a causa de la transpiración (sudoración), o una disminución en los niveles de electrolitos en la sangre, y su no adecuado reemplazo, la pérdida de líquidos y la pérdida de peso, sin su correspondiente reemplazo, durante algún entrenamiento previo.

Signos clínicos y síntomas

Se sufre de un espasmo y dolor incontrolable en los músculos de los brazos, las piernas, y/o el abdomen, acompañado todo de una fuerte transpiración.

Tratamientos

Es imprescindible beber muchos líquidos, estirando suavemente y dando masajes a los músculos acalambrados; descansar en ambiente fresco, y aplicar hielo al área acalambrada; Esté muy atento también a los problemas de respiración de corazón.

Prevención

Se debe mantener una ingesta de líquidos adecuada, para reemplazar las pérdidas provocadas por el sudor. Para esto, 15 o 30 minutos antes del ejercicio, se debe beber 200cc. de líquido, durante el ejercicio se deben beber 100cc cada de 15 minutos, y al terminar el ejercicio se deben beber 250cc de agua/ o líquido electrolito, como las aguas salificadas, por cada medio kilo perdido; aumentar el ejercicio; usar ropas livianas y claras, como por ejemplo las mallas, y no consumir alcohol, café, bebidas con cafeína, o gaseosas para reemplazar el agua.

B. Agotamiento por calor

Causas

La larga exposición a ambientes muy cálidos y/o húmedo; experimentar mucha transpiración; no reemplazar adecuadamente los líquidos y los electrolitos; perder peso por entrenamientos previos y no reemplazarlos.

Signos clínicos y síntomas

Piel muy fría, pálida y húmeda; mucha transpiración; dolores de cabeza; mareos; poca coordinación; falta de lucidez mental; pupilas ampliadas; náuseas; vómitos; fatigas; debilidad; sensación continua de sed; orinar muy poco y con color amarillo brillante; falta de raciocinio.

Tratamiento

En primer lugar, se debe frenar la actividad física, descansar en un área fresca, y humedecer todo el cuerpo con una esponja con agua; se debe beber agua hasta reemplazar la pérdida de peso con aproximadamente 200 cc. de líquido por cada medio kilo perdido, y estar muy atento de los problemas de respiración o de corazón. En el caso de que la recuperación no ocurra rápidamente, será importante solicitar atención médica de inmediato.

Prevención

Se debe mantener una ingesta de líquidos adecuada, para reemplazar las pérdidas provocadas por el sudor.

C. Insolación

Causas

El sistema de control de la temperatura corporal deja de funcionar.

Signos clínicos y síntomas

Piel caliente, seca y roja; falta de sudor; pulso acelerado; confusiones; mareos; pérdida de conciencia; temperaturas corporales elevadas.

Tratamiento

Se trata de una **emergencia médica**, por lo que es imprescindible solicitar asistencia apenas se experimenten los primeros síntomas. Durante la espera, se debe tomar abundante agua y refrescar el cuerpo ventilando el espacio en la que la persona se encuentra, poniendo el cuerpo en agua fría, o humedeciéndolo con paños húmedos o con hielos, pero nunca se debe dejar de concurrir a un centro médico; se debe también estar atento de la temperatura corporal y de los problemas de respiración o cardíacos.

por Julián Tobajas