



Recomendaciones para el Ironman de Pucón

Descripción

Las altas temperaturas afectarán a la Región de la Araucanía llegando a los 30 C, lo cual influye directamente en el rendimiento de los participantes.

Como ya es tradición, todos los años se lleva a cabo una nueva edición del Ironman 70.3 de Pucón, competencia de alto rendimiento que combina tres disciplinas y lleva al cuerpo humano al máximo de sus capacidades.

El circuito consta de 1.900 metros de nado en aguas abiertas, seguido de 90 kilómetros en bicicleta, para finalizar con 21 kilómetros de trote. Frente a este gran desafío el Dr. Diego Amenábar, traumatólogo del equipo de medicina deportiva de Clínica Universidad de los Andes, comparte consejos para evitar complicaciones y desempeñarse de la mejor manera.

  Planificación: es importante que los deportistas conozcan la zona y hayan practicado antes en temperatura y terrenos similares. Junto a esto lo ideal es bajar las cargas dos semanas previas a la competencia para llegar en óptimas condiciones.

  Hidratación: es fundamental llegar hidratado a la carrera e ingerir entre 500 y 700 cc de líquido por hora de competencia, alternando entre agua y bebidas isotónicas.

  Alimentación: no se debe experimentar los días previos. En la mañana de la carrera ingerir un desayuno alto en carbohidratos y durante el evento entre 60 y 90 gramos de carbohidratos por hora.

  Sueño: la noche anterior dormir entre siete a ocho horas.

  Ropa y accesorios: usar vestimenta transpirable y de colores claros, además de gorras y lentes para protegerse del sol. El agua del lago Villarrica suele ser fría, si la temperatura est  bajo 19 C se recomienda usar un traje de neopreno.

  Durante la carrera es importante mantener los ritmos propios preparados y no dejarse llevar por el entusiasmo de seguir al corredor que est  al frente. Finalmente, post carrera, hay que hidratarse y comer bien. Si es posible, hacer una sesión de enfriamiento con bicicleta suave o caminar , detalla

el traumatólogo.

Altas temperaturas

La prueba estará acompañada de mucho calor, llegando a su máximo entre las 12:00 y 15:00 horas, factor que afecta a todos los participantes.

El calor incrementa la carga y estrés cardiovascular, debido a que el corazón debe bombear más sangre al cuerpo para mantener la temperatura corporal y los músculos activos, comenta el Dr. Nicolás Bunster, cardiólogo del equipo de medicina deportiva de Clínica Universidad de los Andes, y participante de esta competencia.

A continuación, nos explica los riesgos y efectos de competir en condiciones de altas temperaturas.

• Caída del rendimiento entre un 15 y 20%.

• Aumento de la sensación de fatiga.

• Frecuencia cardíaca elevada.

• La temperatura corporal puede llegar incluso sobre los 40°C.

• Alto riesgo de deshidratación y de pérdida de electrolitos.

Además, se suman hiponatremia (bajo nivel de sodio en sangre), náuseas, calambres y distintos niveles de alteración de la conciencia.

Las recomendaciones más importantes para competir en estas condiciones son:

- Aclimatación correcta:** esto significa haber entrenado en condiciones de temperaturas similares a las del día de la competencia de forma de preparar al cuerpo progresivamente al estrés físico que va a enfrentar.
- Hidratación individualizada:** contar con un plan de hidratación adecuado en el cual se considere la cantidad y calidad de los líquidos, además de las sales que se van a consumir durante la carrera.
- Presentarse en óptimas condiciones:** llegar al día del evento correctamente hidratados y alimentados, para no sufrir algún déficit al empezar.
- Identificar los puestos de hidratación:** la organización cuenta con stands para beber líquidos, alimentos y esponjas para refrescarse.

Categoría

- Opinion

Etiquetas

- Ironman
- Pucón
- Salud

Fecha de creaci3n

jueves, 9 enero, 2025 a las 11:53

Autor

prensa

default watermark