

LA FATIGA MUSCULAR EN EL DEPORTE

**Estudio realizado por RADIO SALIL en colaboración con el CAR.
Con declaraciones de Joel González Bonilla, Medalla de Oro de
Taekwondo en Londres 2012.**

En el deporte podemos definir la fatiga como aquel estado en que el deportista no puede mantener el nivel de rendimiento o entrenamiento esperado y que a nivel psicológico le produce una alteración cognitiva, emocional y conductual.

La **percepción de fatiga** aparece después de la actividad realizada como un mecanismo de defensa sensible al trabajo. Es importante prestar atención al **equilibrio “Entrenamiento-Recuperación”**, puesto que es determinante en la progresión del rendimiento y la prevención de la fatiga subaguda y crónica, situaciones de convivencia imposible con el rendimiento.

En el alto rendimiento, si un deportista cree que su nivel de fatiga está en consonancia con la intensidad de los entrenamientos y acepta que para la mejora de su rendimiento es necesario tener estas sensaciones de cansancio, la alteración psicológica que se genera es mínima. En cambio, si durante un periodo amplio de la temporada el deportista cree que su nivel de fatiga es excesivo y no entiende por qué se siente de esta manera, a través de mecanismos psicológicos, puede tener consecuencias negativas en su rendimiento.

"Sufro fatiga muscular cada día" explica Joel González Bonilla, Medalla de Oro de Taekwondo en Londres 2012, "nosotros no paramos nunca de entrenar, hay que aprender a autorregularse y hacer una planificación de los entrenamientos. El músculo tienen que estar al 100%, por eso es necesario llegar a la fatiga, para mejorar y avanzar, si no te cansas, no mejoras".

Una **dieta adecuada**, en términos de cantidad y calidad, antes, durante y después del entrenamiento y de la competición es imprescindible para optimizar el rendimiento y recuperación.

Los dos hechos que más contribuyen al desarrollo de fatiga durante el ejercicio físico son la disminución de los hidratos de carbono almacenados en forma de glucógeno en el organismo y la deshidratación por la pérdida, a través del sudor, de agua y electrolitos. En la dieta del deportista se aconseja que no menos del 50-60% de las calorías consumidas diariamente procedan de hidratos de carbono, se puede conseguir incluyendo en cada comida principal (desayuno, comida y cena), con una combinación adecuada de alimentos ricos en hidratos de carbono, así como mantener una adecuada hidratación durante todo el día, es decir, antes, durante y después del esfuerzo físico que se realice.

Los **métodos de recuperación** se clasifican en activos y pasivos. Entre los métodos activos destacan la correcta activación previa a la actividad física: el calentamiento, movilización y estiramientos que preparan al atleta para la realización del entrenamiento. En la fase de post-esfuerzo la restitución primaria se inicia una vez terminada la actividad física y hasta dos horas después, realizando métodos activos como carrera suave y estiramientos suaves y métodos pasivos como el masaje post-competición (con hielo), baño frío local y ducha fría.

Por último, en una fase de restitución secundaria pasada las dos o tres horas de la actividad, los métodos activos se focalizan en los estiramientos neurofisiológicos y en una buena hidratación, nutrición y descanso, sumando los métodos pasivos como el masaje de descarga muscular o la utilización del hidromasaje o la sauna.

Los **productos antiinflamatorios tópicos** con frecuencia se utilizan únicamente en la fase previa al ejercicio físico porque la sensación de calor que proporcionan se asocia al calentamiento del músculo, de la misma forma que se suele preferir el frío después del ejercicio para enfriar y descansar el músculo. Pero están recomendados tanto para el calentamiento y prevención de lesiones musculares, como para la recuperación del musculo al finalizar un esfuerzo físico.

Actualmente la fatiga muscular está cobrando mucha importancia por el alto índice de deportistas amateur *"siempre ha habido fatiga muscular en el deporte porque cuando un deportista se pone metas siempre intenta superarlas llevando su cuerpo a sus propios límites. A este hecho hay que sumarle el incremento de población que ahora practica deporte y que también le gusta ponerse metas y conseguir objetivos"* explica el **Doctor Til, Jefe de Medicina del CAR de Sant Cugat y autor de este artículo.**

Y añade *"Lo más importante es tener un buen asesoramiento antes de realizar cualquier actividad deportiva que se desconozca, si además se siguen una sería de pautas generales para evitar lesiones o fatiga muscular, la actividad física es un gran recurso que tenemos todos a nuestro alcance para cuidar nuestra salud durante muchos años"*.



Artículo elaborado por : D. LLUIS TIL

D. Lluís Til es actualmente Jefe del Departamento de Medicina del CAR de Sant Cugat.

Especialista en Traumatología y Medicina de la Educación Física y el Deporte en el CAR de Sant Cugat.

Coordinador de este proyecto de investigación sobre la fatiga muscular en el deporte