



PRACTICA DEL DEPORTE CON ALTAS TEMPERATURAS.

El calor supone una situación de estrés adicional sobre el cuerpo durante la práctica deportiva que puede condicionar un problema grave de salud debido a una excesiva elevación de la temperatura corporal.

Con el calor se manda más sangre a la piel para que con la evaporación se regule la temperatura con lo cual llega menos sangre a los músculos. Todo ello conlleva que, para compensar, se produzca un aumento de la frecuencia cardiaca (taquicardia). Esto es aún peor en situaciones de alta humedad que evita la evaporación del sudor y por tanto una mayor elevación de la temperatura corporal.

¿Qué ENFERMEDADES PODEMOS SUFRIR POR CALOR?

1. **CALAMBRES MUSCULARES.**
2. **SINCOPE.** Desde una situación de aturdimiento o torpeza hasta la pérdida total de conocimiento.
3. **AGOTAMIENTO.** La elevación de la temperatura corporal puede llegar a 40°C. Esto puede ser causa de náuseas, vómitos, debilidad, dolor de cabeza, mareo, pérdida de conocimiento (síncope), sudoración excesiva, piel fría, etc.
4. **GOLPE DE CALOR.** Situación más grave cuando lo anterior se supera. **CONSTITUYE UNA EMERGENCIA CON PELIGRO VITAL. REQUIERE SIEMPRE ACTUACION URGENTE.** Temperatura corporal mayor de 40°C, confusión, irritabilidad, náuseas y vómitos, alteraciones visuales y cardiacas.

¿ANTE QUE SINTOMAS DEBEMOS ESTAR ALERTA?

1. Calambres musculares
2. Náuseas /Vómitos
3. Debilidad, mareo, desorientación, estado confusional, irritabilidad
4. Fatiga excesiva
5. Dolor de cabeza
6. Alteraciones de la visión
7. Taquicardia (frecuencia cardiaca anormalmente alta)

C/ Ferraz 16, 3ª dcha. 28008 Madrid - España • +34 915 599 305 • fetri@triatlon.org • www.triatlon.org





ANTE ESTA SITUACION EL DEPORTISTA DEBE ABANDONAR LA COMPETICION.

Es importante bajar la temperatura e hidratarse. En caso de no mejoría pedir ayuda a los servicios asistenciales de la organización.

Caso de **GOLPE DE CALOR**. Quitar la ropa, administrar líquidos, aplicar frío en todo el cuerpo (ropa húmeda, agua fría. Lo ideal es inmersión en agua fría). Si la situación no se revierte se debe derivar a un centro asistencial.

¿QUÉ DEBEMOS TENER EN CUENTA ANTES DEL INICIO DE LA PRUEBA DEPORTIVA?

1. **Primero aplicar el sentido común**, conocer nuestras limitaciones, estado físico, aclimatación al medio
2. Tener conocimiento de la previsión de temperatura antes del inicio del evento
3. **ES MUY IMPORTANTE LA INGESTA DE LIQUIDOS ABUNDANTES Y SALES MINERALES.** ¡Nunca os saltéis un avituallamiento!
4. Uso de ropa adecuada, con buena ventilación
5. Evitar el sol en la medida de lo posible: usad gorras durante la carrera a pie, si es posible se debería aplicar protección solar, mantener húmeda la piel con esponjas o agua.
6. Calculad vuestro riesgo si tenéis alguna enfermedad o tratamiento médico que os puede comprometer.

RECORDAD SIEMPRE: Los Servicios Médicos del evento están para ayudaros. Seguid siempre sus consejos y recomendaciones. Si os recomiendan abandonar la prueba por cuestiones medicas aceptadlo, es por vuestro bien. No dudéis en consultar cualquier duda

C/ Ferraz 16, 3ª dcha. 28008 Madrid - España • +34 915 599 305 • fetri@triatlon.org • www.triatlon.org



Categorías de riesgos de las lecturas del índice WBGT		
Color de la bandera	Índice WBGT	Riesgo
Negro	> 32,2 °C	Extremo
Rojo	30,1°C – 32,2 °C	Muy alto
Naranja	27,9°C – 30,0 °C	Alto
Amarillo	25,7°C – 27,8 °C	Moderado
Verde	< 25,7 °C	Bajo

