



Fenómeno Climático en el Deporte



Dr. Gustavo Arellano Álvarez
Medico del Deporte
Responsable Médico de la FMFA



CLIMA

SE DEFINE COMO LAS CONDICIONES METEOROLOGICAS MEDIAS QUE CARACTERIZAN A UN LUGAR DETERMINADO.

LOS ELEMENTOS METEOROLOGICOS A TOMAR EN CUENTA SON LA TEMPERATURA, LA PRESION, EL VIENTO, LA HUMEDAD Y LA PRECIPITACION








TEMPERATURA CORPORAL

SE DEFINE COMO EL RESULTADO DEL BALANCE ENTRE LA PRODUCCION Y LA PERDIDA DE CALOR, LA TEMPERATURA CORPORAL ADECUADA ES ENTRE 36 Y 37 GRADOS CENTIGRADOS



TEMPERATURA CORPORAL

HIPOTERMIA		<35°C
NORMAL		36°C/37,4°C
FIEBRE		37,5°C/39,4°C
FIEBRE ALTA		39,5°C/40,9°C
HIPERTERMIA		>41°C



HUMEDAD AMBIENTAL

ES UNA PROPIEDAD QUE DESCRIBE EL CONTENIDO DE VAPOR DE AGUA PRESENTE EN UN GAS



SUDORACIÓN

ES LA LIBERACION DE UN LIQUIDO SALADO POR PARTE DE LAS GLADULAS SUDORIPARAS DEL CUERPO.

ESTE EFECTO ES FUNDAMENTAL PARA MANTENER FRESCO AL CUERPO HUMANO



OLA DE CALOR

DURANTE EL VERANO SE PUEDEN PRESENTAR MOVIMIENTOS DE MASAS DE AIRE CALIENTE DE UNA ZONA A OTRA POR MEDIO DEL VIENTO, AL CHOCAR CON OTRA MASA DE TEMPERATURA DIFERENTE SE PRODUCE LA OLA DE CALOR



EFECTOS DE UNA OLA DE CALOR



LA TEMPERATURA AMBIENTE SE INCREMENTA Y PUEDE OCURRIR LO SIGUIENTE:

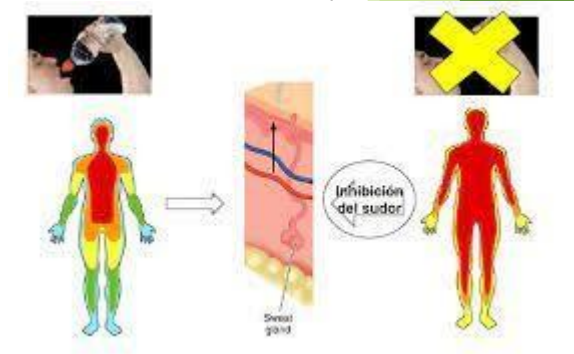
- PERDIDAS IMPORTANTES DE LIQUIDOS
- ENFERMEDADES DIARREICAS
- INSOLACIÓN
- DESMAYOS



GOLPE DE CALOR

SE CARACTERIZA POR LA EXPOSICION AL SOL CON GRAN INTENSIDAD Y LA FALLA EN LOS SISTEMAS QUE CONTROLAN LA TERMORREGULACION.

EN LOS INDIVIDUOS SE MANIFIESTAN AFECTACIONES DE GRAN IMPORTANCIA.



GOLPE DE CALOR

LOS PRINCIPALES SINTOMAS SON:

- AGOTAMIENTO
- DEBILIDAD
- MAREOS
- CALAMBRES MUSCULARES
- VERTIGO
- CEFALEA
- VISION BORROSA



EL CUERPO HUMANO

ESTA CONFORMADO POR UN GRAN NUMERO DE CELULAS Y EL COMPONENTE PRINCIPAL DE LA CELULA ES EL AGUA, ELEMENTO QUE ES INDISPENSABLE PARA SU BUEN FUNCIONAMIENTO.



EL CUERPO HUMANO Y LAS PERDIDAS DE LIQUIDOS

UN INDIVIDUO DURANTE LA PRACTICA DE UN DEPORTE SE SOMETE A UN INCREMENTO DE LA TEMPERATURA CORPORAL Y POR TAL RAZON EXISTEN PERDIDAS DE LIQUIDOS POR SUDORACION, RESPIRACION, PERDIDAS INSENCIBLES Y EN OCASIONES PUEDEN IR ACOMPAÑADAS DE PERDIDAS DE ELECTROLITOS PROVOCANDO UN DESEQUILIBRIO HIDROELECTOLITICO.



CONSEJOS

- CONSUMIR POR LO MENOS 2 LITROS DE AGUA AL DIA
- COMER EN MENOR CANTIDAD Y MAYOR NUMERO DE VECES AL DIA
- SI VA A JUGAR EVITAR LOS PRODUCTOS LACTEOS Y LEGUMINOSAS
- CONSUMIR CITRICOS, FRUTAS Y VERDURAS
- UTILIZAR CREMAS PROTECTORAS PARA LA PIEL
- RESGUARDARSE EN LUGARES DE SOMBRA EL MAYOR TIEMPO POSIBLE
- USAR ROPA DE COLORES CLAROS Y DE TEJIDOS NATURALES



EVITAR

- CONSUMIR BEBIDAS ALCOHOLICAS
- CONSUMIR ALIMENTOS CALIENTES
- EL USO DE ROPA SINTETICA
- PRACTICAR UN DEPORTE CON TEMPERATURAS ELEVADAS Y MENOS SIN ESTAR HIDRATADOSE
- LLEGAR AL GRADO DE TENER SED, PORQUE CUANDO SE TIENE SED ES SINONIMO DE DESHIDRATACION
- AYUNOS PROLONGADOS



ADECUADO CONSUMO DE LIQUIDOS

DURANTE UN EVENTO DEPORTIVO DE DEBE DE BEBER LIQUIDOS DE MANERA ADECUADA.

- 500 ml, 2 HORAS ANTES DE INICIAR EL PARTIDO
- DURANTE EL PARTIDO DE 100 A 200 ml CADA 15 MINUTOS
- AL TERMINO DEL EVENTO 500 ml COMO MINIMO PARA HACER UNA RECUPERACION ADECUADA

VALORAR LAS TEMPERATURAS EXTREMAS



NOTA DE EXTREMA IMPORTANCIA

CUANDO SE PRACTICA UN DEPORTE Y LAS TEMPERATURAS AMBIENTALES SON ELEVADAS, LA TEMPERATURA CORPORAL TIENDE A SUBIR Y POR LO TANTO NUNCA SE DEBE CONSUMIR BEBIDAS EXTREMADAMENTE FRIAS, YA QUE PUEDE SER CAUSA DE UN “CHOQUE TERMICO”, GENERANDO AFECTACION A ORGANOS VITALES DISMINUYENDO EL RIEGO SANGUINEO Y PROVOCANDO LESIONES QUE PUEDEN SER IRREVERSIBLES



RECOMENDACIÓN IMPORTANTE

LAS AUTORIDADES DE SALUD RECOMIENDAN NO EXPOSICION AL SOL EN UN HORARIO ENTRE LAS 12 A LAS 16 HRS, PARA EVITAR LOS EFECTOS MAS CONTUNDENTES DE LA RADIACION SOLAR.

