

## COMUNICADO DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA DEL DEPORTE SOBRE EL ENTRENAMIENTO EN CONDICIONES DE CALOR

Ante las noticias aparecidas sobre el entrenamiento que realiza algún deportista con gran repercusión mediática, en condiciones de calor con el fin de prevenir lesiones y reducir peso, la **Sociedad Española de Medicina del Deporte quiere hacer las siguientes manifestaciones:**

- El ejercicio físico provoca un aumento de la temperatura corporal y el organismo debe poner en marcha mecanismos de regulación para que la temperatura se mantenga dentro de los límites normales.
- El principal mecanismo de control de la temperatura corporal en el ejercicio físico es la sudoración que, en general, es más intensa cuanto mayor es la temperatura y humedad y el esfuerzo realizado.
- La sudoración tiene como consecuencia la pérdida de agua y de sales minerales, lo que se denomina deshidratación.
- La deshidratación es una situación de enorme riesgo para la persona porque favorece la aparición de lesiones musculares (generalmente calambres musculares, aunque en algunos casos también puede provocar rhabdomiolisis) y golpe de calor, que es un cuadro clínico de extrema gravedad y potencialmente letal.
- En los deportes donde se utiliza mucha protección y aislamiento corporal (como sucede en el fútbol americano) la incidencia de estos problemas es elevadísimo.
- La deshidratación aumenta el estrés fisiológico, lo que se manifiesta por aumento de la temperatura central, la frecuencia cardíaca y la respuesta al esfuerzo percibido, y este es mayor cuanto mayor es la deshidratación.
- La deshidratación deteriora el rendimiento aeróbico y el rendimiento cognitivo / mental en ambiente caluroso, aunque hay una tolerancia individual variable a la deshidratación.
- La sudoración provoca una pérdida de peso corporal por el agua perdida, pero no disminuye el contenido de grasa del organismo. El peso perdido por sudoración, se repone en minutos o en escasas horas.

- El entrenamiento en condiciones de calor y con ropa de abrigo es extremadamente peligroso en cualquier deportista, pero especialmente en los deportistas jóvenes, en los de edad avanzada y en los aficionados y en las personas con patologías y debe desaconsejarse de forma rotunda y categórica.



Dr. D. Pedro Manonelles  
Presidente de la Sociedad Española de  
Medicina del Deporte (SEMED-FEMEDE)