

Síntomas y signos de cuadros de Fatiga y Sobreentrenamiento en Natación.

- Este archivo tiene como objetivo educar a nadadores, sus entrenadores, preparadores físicos, médicos, nutriólogos, a padres de los deportistas, a los dirigentes, para que en forma preventiva, se detecten precozmente los estados de Fatiga y de Sobreentrenamiento.
- Es importante que los deportistas, sus padres y sus entrenadores puedan conversar sobre la aparición de cualquiera de estos síntomas y signos, a fin de prevenir que un cuadro de fatiga y sobreentrenamiento se instale en el nadador.
- La evidencia científica dice que las causas más frecuentes de estos cuadros, son por un vaciamiento de Glucógeno muscular (combustible principal del músculo) y/o deshidratación. En general, el vaciamiento glucogénico es porque el organismo está gastando mucho de esta fuente energética, y el deportista no está ingiriendo, en su alimentación, la cantidad/calidad de Carbohidratos que necesita, sobre todo cuando hace doble turno. Cuando se asocian ambos estados (vaciamiento y deshidratación) los cuadros son más complejos y serios.
- También se debe saber que estos cuadros de fatiga y sobreentrenamiento se instalan en forma lenta y progresiva, en semanas o meses, en forma silenciosa, muy traicionera. De allí, la importancia de estar atento a la aparición de síntomas y signos precoces.
- De allí se desprende, que le enviemos las "Guías Alimentarias" y el "Decálogo de Hidratación Médico-Deportiva" a los fines de ayudar a la prevención de estos cuadros, principales "enemigos" de la salud y el rendimiento del nadador.

Síntomas: ("se sienten")

a) Sobre aspectos físicos:

- Pérdidas de peso aguda.
- Sensación de dolor, pesadez, debilidad y "vacío" de los músculos involucrados en la biomecánica deportiva (sobre todo, deltoides medio y posterior, tríceps, bíceps y flexo-pronadores; en los miembros inferiores, cuádriceps y gemelos).
- Rigidez muscular (a veces calambres).
- Mayor tendencia a reacciones alérgicas o a contraer estados infecciosos (resfriados, estados gripales, sinusitis, etc).
- Pérdida del apetito (precoz).
- Náuseas y mareos.
- Falta global de energía.

b) Sobre aspectos psicológicos:

- Insomnio (precoz).
- Ansiedad.
- Descuido personal.
- Reacciones de irritabilidad o estados de depresión (variación cíclica).
- Dificultades en la concentración y en la atención.
- Pérdida de la confianza.

Signos: ("se ven")

- Desmejoría marcada de los tiempos en los trabajos de entrenamiento y en la performance.
- Reducción de la velocidad en esfuerzos explosivos.
- Pérdidas en la eficiencia técnica y mecánica (precoz).
- Pérdida de la fuerza y la potencia muscular.
- Sensación de fatiga en la entrada en calor.

Medidas de tratamiento de un estado de Fatiga Crónica o Sobreentrenamiento Deportivo

- Reducir el volumen a unos 3.500-4.000 mt./día.
- Hacer 1 sola sesión diaria.
- Nadar toda la sesión por debajo de 70-75 % de intensidad de carrera.
- Mayor descanso pasivo.
- Resolver cuadros patológicos o conflictos personales (si los hubiere).
- Hacer análisis bioquímicos generales, y específicos de sobrecarga.
- Incrementar la ingesta de Carbohidratos, aun a riesgo de incrementar el peso y el % de adiposidad.
- Revisar cuidadosamente el balance calórico entre ingesta y gasto.
- Chequear los niveles de vitaminas y minerales en la ingesta.
- En casos severos, dar 1-2 semanas de descanso deportivo sin entrenar.

Dr. Juan Carlos Mazza

Médico Fisiólogo y Deportólogo