



DECALOGO RECOMENDACIONES ACLIMATACION BRASIL-RIO DE JANEIRO 2016

- **TEMPERATURA:** promedio máxima 24°C (rango de 22 a 27°C) y mínimas 18°C.
- **HUMEDAD RELATIVA:** 79-80% HR y un promedio de 7 días de lluvia.
- **RIESGOS:** Hipertermia y enfermedades por calor + deshidratación.
- **EXTREMAR PRECAUCION SI:**
 1. temperatura de globo húmedo es alta
 2. evaporación de sudor restringida por:
 - a. alta humedad +/-
 - b. escaso movimiento aire

RIESGO ALTO: 26°C+75%HR o 24°C+100%HR.

RIESGO EXCESIVO: 29°C+75%HR o 28°C+100%HR.

- **ACLIMATACION:**
 1. Requiere varias exposiciones periódicas al calor, tanto en pretemporada, temporada como en periodo competitivo.
 2. Es más rápida en la 1ª semana, en 7 a 10 días y más lenta en las siguientes 2 semanas de duración dependiendo de la intensidad: rangos 100 min al 60% VO₂max o 50 min al 75-80% VO₂max, a 40°C induciendo sudoración profusa hasta agotamiento, simulando competición.
La reaclimatación es más rápida en 3-5 días. Son válidas:
 - a. Aclimatación Natural.
 - b. Artificial ó Climatización (saunas,..).
 - c. Además puede ser:
 - Seca (calor con 10-20%HR).
 - Húmeda (calor con 70-90%HR).

Priorizar la húmeda y natural en periodo competitivo y justo previo a competición.
La tasa de desaclimatación es más lenta (mantiene sus beneficios 2-4 semanas).
 3. Entrenamientos de aclimatación: series repetidas de ejercicio en condiciones de calor, en días consecutivos o incluso intermitentes con menos de 72h entre las exposiciones,:
 - a. Entrenamiento Activo:
 - A corto plazo: STHA= 6-7 exposiciones de 30-70 min/sesión al 50-80%HR, o de duración similar a competición.
 - A medio plazo: MTHA= 8-14 exposiciones de 90 min a 35-40°C y 60%HR.
 - b. Entrenamiento pasivo mediante inmersión en agua caliente a 44°C durante 45 min o exposiciones a temperatura ambiente de 46°C al 20%HR durante 4 h/día/10días consecutivos, y en un estado de deshidratación permisiva (<2% de pérdida de peso corporal).

Realizar durante la temporada, 2 semanas previas a la competición y un refuerzo en el periodo de competición de 4 sesiones de 45 minutos a la misma hora de la competición.



RECOMENDACIONES: EL PRINCIPAL BUSCAR Y MANTENER LA EUHIDRATACIÓN

Sistematizar **PESAJE** diario al levantarse y tras los entrenamientos y competiciones.

- **EUHIDRATADO: Si peso corporal matutino** (tras beber 1,2 litros la noche anterior) fluctúa entre **<0,2 - 0,7%**; o **<1%** durante 3 días consecutivos ingiriendo al menos 3 l de agua; o densidad orina **<1020**.
- **HIDRATACIÓN:**
 1. **AGUA:** los días previos a competir **BEBER 6 ml/kg** cada 2-3 h de agua así como 2-3h antes del entrenamiento o competición.
 2. **SALES:**
 - a. Suplementar con 0,5-0,7 g/l de sodio (sales) a la bebida, si la pérdida de sudor "salado" es grande y ejercicio de duración >1 h.
 - b. Suplementar con 1,5 g/l, unas 2-3 veces más, si el deportista padece, o tiene antecedentes, de calambres musculares.
 3. **Eventos de larga duración ingerir complementariamente carbohidratos** (ya sean líquidos o sólidos):
 - a. 30-60 g/h si duración > 1 h
 - b. Hasta 90 g/h si duración mayor a 2 h de.
 4. **La hidratación postejercicio** en condiciones de calor y humedad busca **reemplazar entre el 120-150% de las pérdidas de peso corporal** en la 1ª hora postejercicio, incluyendo electrolitos.
 - a. Ingesta líquida o semisólida de una combinación de proteínas (0.2-0.4 g/kg/h) y carbohidratos (0.8 g/kg/h).
 - b. Una excelente bebida de reposición es la leche con chocolate aporta una relación de carbohidratos/proteína de 4:1, además de sodio.
- **ENFRIAMIENTO:**
 1. Ejercicio de resistencia y sprint repetidos.
 2. Favorecen la recuperación para el siguiente esfuerzo.
 3. Estrategias que pueden combinarse por ser complementarias son:
 - a. **Previo a competir y en pausas de recuperación:** refrigeración externa mediante chalecos de enfriamiento y/o ventiladores de frío o toallas/paños empapados en agua helada.
 - b. **Antes o durante la competición:** refrigeración interna mediante ingestión de líquidos fríos (6-10°C) o granizados (hielo picado <4°C);
 - c. **Tras competir o en pausas de recuperación:** Inmersión en agua fría, bien de todo el cuerpo 30 min a 22-30°C o solo de extremidades ejercitadas 5-12 min a 10ª-18°C entre series de >15 min de recuperación, o masajes con hielo.
 - d. **Facilitar la disipación de calor** (tipo de ropa y cambio de la misma,...).

El Equipo Médico del Comité Paralímpico Español en los Juegos Paralímpicos de Río de Janeiro 2016