PubliCE, (PubliCE) 2002

Monograph

Continúe con el Entrenamiento Durante los Viajes

Cedric X Bryant

RESUMEN

Palabras Clave: entrenamiento continuo, descanso involuntario, desentrenamiento

Para los entusiastas del ejercicio, viajar, ya sea por negocios o con propósitos sociales, suele traer dificultades para continuar realizando sus programas de entrenamiento. De hecho el estrés adicional de estar lejos de casa, durmiendo en una cama extraña, reuniéndose con nuevos clientes, solucionando asuntos de dinero, puede hacer que la necesidad de ejercitarse sea más importante, tanto a nivel físico como psicológico. En general, los problemas que enfrentan muchos entusiastas del ejercicio cuando viajan pueden ser agrupados en dos áreas básicas: Logísticos y ambientales.

ASUNTOS LOGISTICOS

Cuando usted esta viajando, el primer desafío logístico que enfrenta es hallar un buen lugar para entrenar. Dependiendo del tipo de ejercicio aeróbico que prefiera, usted puede o no ser lo suficientemente afortunado como para hallar un lugar con el equipamiento que usted necesita para llevar a cabo su entrenamiento acostumbrado. Sin embargo, si usted simplemente gusta de trotar, puede hacerlo en cualquier lugar. La mayoría de las ciudades tienen un parque, un carril para trotar o andar en bicicleta, o simplemente una red de veredas y calles para que pueda satisfacer su urgencia de ejercitarse al aire libre. Sin embargo, si usted prefiere ejercitarse bajo techo (en una cinta, un escalador, una bicicleta fija o en un dispositivo elíptico) usted necesitara planear algunas cosas. Para incrementar las posibilidades de poder realizar el entrenamiento aeróbico utilizando el equipamiento que prefiera, aquí le doy algunas sugerencias:

- Consulte al personal de su gimnasio local si tienen alguna recomendación con respecto a donde ejercitarse en el área a la cual tiene planeado viajar. Muchos gimnasios y clubes de salud tienen ramas afiliadas o tienen arreglos corporativos con organizaciones similares en otras ciudades.
- Consulte en el hotel en el cual se está quedando si ellos tienen un gimnasio y cual es el tipo de equipamiento para ejercicios aeróbicos que disponen. La mayoría de los hoteles en las grandes ciudades poseen instalaciones con un algún tipo de equipamiento para el entrenamiento aeróbico. Debido a que el tipo y la marca específica del equipamiento que esta disponible tiende a variar de un hotel a otro, antes de hacer su reservación, vale la pena hacer un esfuerzo y verificar en dos o tres hoteles diferentes para ver cual posee el equipamiento específico que usted desea.
- Llame al número de la Cámara de Comercio local de la ciudad a la que va a viajar para verificar si tienen información con respecto a actividades recreacionales y deportivas.
- Verifique en la YMCA local, Centro Judío, etc., para ver si tienen una rama afiliada en la ciudad a la que se dirige.
- “Deje que sus dedos hagan el trabajo”. Cuando llegue a su destino, consulte en las páginas amarillas. Consulte varios centros de salud y gimnasios acerca de sus políticas para invitados, cuotas y equipamiento disponible.

ASUNTOS AMBIENTALES

El cambio en las condiciones ambientales a las cuales usted esta acostumbrado puede representar un problema para ejercitarse durante los viajes. La naturaleza del problema esta relacionada a la naturaleza del cambio. Algunos cambios pueden simplemente afectar la forma en la que disfruta de su actividad, algunos cambios pueden afectar adversamente su rendimiento, y algunos pueden representar serios peligros potenciales para su salud. Lo mejor para enfrentar los efectos de estos posibles cambios es estar consiente de las consideraciones ambientales relevantes y planear las cosas de acuerdo con ello. Las cinco condiciones relacionadas a temas ambientales más relevantes y que deberían ser tenidas en cuenta son la altura, el frío, el calor, la polución del aire, y el jet lag.

Altura

El ejercicio en grandes alturas produce una mayor demanda física, debido a que la presión parcial de oxígeno es más baja que al nivel del mar. La baja presión de oxígeno puede estresar el sistema de transporte de oxígeno aun en los individuos con mayor nivel de aptitud física. La dificultad principal que encontrará al ejercitarse en la altura es la disminución en la tasa de difusión, el movimiento del oxígeno desde los alvéolos de los pulmones hacia los capilares pulmonares. Como resultado la saturación de la hemoglobina (la cantidad de oxígeno que llevan los glóbulos rojos) se reduce drásticamente, lo cual, a su vez reduce su nivel de consumo máximo de oxígeno (índice fisiológico de la aptitud física aeróbica). Esto significa que una determinada carga de trabajo será más difícil de llevar a cabo en la altura, por lo cual usted tendrá que ser precavido. Por esta razón, es aconsejable que reduzca su nivel de actividad aeróbica (duración y/o intensidad) durante los primero días de estadía en la altura. Su cuerpo se aclimatará a la altura dentro de los primeros días de exposición. En general, con cada 1000 pies de incremento en la altura, la temperatura ambiental se reduce 2ºC. Por lo tanto hay un riesgo adicional de enfriamiento (hipotermia). Además, en la altura, el riesgo de deshidratación es mayor. La pérdida de agua se incrementa y la ingesta de agua a menudo se reduce debido a la limitada disponibilidad de la misma. Esto se debe tanto a la reducción de la cantidad de vapor de agua en el aire (incremento en la evaporación) como al incremento en la diuresis (producción de orina). Por lo tanto, en la altura usted debería tomar una cantidad de agua mayor de la normal (>2.5 litros /día). Por último, en la altura la cantidad de radiación UV es mucho mayor que al nivel del mar. Como resultado, cuando se ejercite al aire libre en la altura se deberían tomar precauciones con respecto a las quemaduras por el sol y la encandilación que produce la nieve.

Frío

El ejercicio en el frío es obviamente un problema solo si usted gusta de ejercitarse al aire libre. Recuerde que las temperaturas bajas pueden entumecer los músculos y a veces suprimir el metabolismo celular hasta niveles peligrosos. Posiblemente la manera mas fácil de prepararse para el ejercicio en el frío es vestirse apropiadamente. La mayoría de los expertos sugieren utilizar varias capas de ropa de manera que cada prenda pueda ser quitada, una prenda por vez, a medida que entra en calor (debido al incremento en la producción de calor metabólico). En general se recomienda seguir las siguiente normas con respecto a la ropa:

- Evite utilizar prendas abultadas y pesadas.
- En climas muy severos utilice cuatro capas de ropa.
- Para la primera capa utilice prendas hechas con materiales absorbentes y no irritantes, tales como las telas a base de polipropileno.
- Utilice medias hechas de materiales absorbentes y que permitan el intercambio de calor.
- Proteja sus manos, utilice guantes de algodón o de lana
- Utilice un sombrero, una gran cantidad de calor se pierde por la cabeza.
- Si es necesario, mantenga caliente el área de la cara, preferiblemente con una bufanda de lana.
- Se deben tomar precauciones especiales cuando el viento es frío, especialmente para proteger las áreas del cuerpo que están expuestas al aire y evitar de esta manera el congelamiento.

Calor

La realización de ejercicios en áreas en donde la temperatura ambiente es relativamente alta obviamente no será un problema si usted se ejercita en un gimnasio bien ventilado y con aire acondicionado. Si prefiere ejercitarse al aire libre, las altas temperaturas pueden provocar la piel y los músculos activos compitan por la sangre, lo cual puede limitar severamente el rendimiento físico y puede provocar un posible desequilibrio termal. Para minimizar los efectos del calor durante el ejercicio se puede tomar las siguientes precauciones:

- Llevar ropa suelta y liviana. Tales como las prendas que permiten el movimiento de aire cerca de la piel y facilitan la evaporación del sudor .

- Utilizar ropa blanca o de colores claros que reflejan más el calor que los colores obscuros.
- Utilizar un sombrero, ya que reduce la cantidad de calor que se absorbe por la cabeza debido al impacto de los rayos solares.
- En ambientes húmedos cubrir la menor superficie de piel posible para aliviar el sistema de regulación termal.
- Utilizar prendas que mantienen la humedad lejos de la piel (e.g., algodón, que es lo opuesto al poliester)
- Tomar mucha agua, mientras viaja a su lugar de destino y mientras permanezca en este lugar.
- Este alerta de las señales fisiológicas de distrés termal (escalofríos, dolores de cabeza, mareos, nauseas, etc.) y responda a estas adecuadamente.

Polución del Aire

La polución del aire es un estresor ambiental muy común (y potencialmente serio) en la mayoría de los centros urbanos del mundo. El smog puede tener efectos adversos ya que causa una sensación de opresión en el pecho, dificultad para respirar profundamente, irritación ocular, dolores de cabeza, nausea y sequedad de garganta, entre otros factores. De hecho, los efectos de la polución del aire se ven aun mas acentuados durante el ejercicio ya que es mayor la cantidad de smog que entra en los pulmones y en el sistema respiratorio. Además de los efectos fisiológicos de la polución del aire, hay considerable evidencia que indica que el smog limita severamente la motivación para el ejercicio. Cuando el ejercicio se llevará a cabo en un área con polución alta, se puede obtener información de gran utilidad en los servicios meteorológicos locales. Para minimizar problemas potenciales, usted debería planear cuidadosamente sus actividades, considerando las fluctuaciones diarias y temporales en la polución:

- Evite realizar ejercicios en las horas de mayor transito cuando se produce un pico en el nivel de polución
- Evite áreas en donde se permite fumar tanto antes como durante el ejercicio.
- Evite la combinación de altas temperaturas, humedad y polución (el calor y la humedad empeoran los efectos deletéreos de la polución)
- Limite la cantidad de tiempo que se expone a áreas donde el nivel de polución es alto (los efectos fisiológicos de la polución del aire son tanto dependientes del tiempo como de la dosis)
- Asegúrese de las variaciones temporales en los niveles de polución. Los niveles de polución son comúnmente bajos en invierno, y se incrementan durante el verano, con el pico a las 3pm, alcanzando los valores picos a principios del otoño.

Jet Lag

Viajar a través de usos horarios puede causar fatiga y provocar una reducción en el rendimiento. La investigación ha mostrado que una variedad de funciones fisiológicas (e.g., sueño, temperatura corporal, frecuencia cardiaca, tasa metabólica y ciclo menstrual) y características del rendimiento (e.g., fuerza, potencia, tiempo de reacción, esfuerzo percibido y patrones de reconocimiento) siguen un ritmo que varía aproximadamente cada 24hs, semanalmente, mensualmente y anualmente. Al viajar se interrumpe la adherencia natural a los ritmos biológicos. El jet lag esta caracterizado por síntomas de fatiga, debilidad, disminución del tiempo de reacción y desorientación. Para minimizar los efectos del jet lag, siga los siguiente consejos:

- Programe los vuelos hacia el este para horas del día
- Realice los vuelos hacia el oeste en horarios cercanos al atardecer
- Tome mucha agua
- Ingiera comidas ligeras
- Mantenga baja la ingesta de grasas
- Levántese de su asiento a intervalos regulares para estirar o caminar

MANTENGASE EN LA RUTA DE LA BUENA SALUD

El cuerpo humano es extremadamente adaptable. Usted es capaz de no solo sobrevivir en diferentes ambientes sino también de ejercitarse, en una variedad de condiciones ambientales. Viajar a diferentes destinos lejos de casa, no debería (bajo la mayoría de las circunstancias) evitar que usted continúe con su rutina normal de ejercicios. El camino hacia un alto nivel de aptitud física y hacia la buena salud es relativamente recto. No permita que los viajes sean un desvío insuperable. Haga lo que tenga que hacer para continuar ejercitándose.

Cita Original

Para citar este artículo en su versión original Cedric Bryant. Sticking with your Work Outs on The Road. NCSA Performance Training Journal Vol.1, no 2, 21-23, 2002.