

El efecto del calor

Hace poco un buen amigo no pudo terminar una competición debido a que sufrió una lipotimia (desmayo por calor). Le pedí a Pedro Serralheiro, el cual es médico como también arquero y uno de los escritores regulares de la revista, que escribiese un artículo sobre los efectos del calor. El lo aceptó y estaba de acuerdo que era una buena idea, dado que en más de una ocasión también había presenciado a arqueros desmayarse en días de mucho calor y gran humedad. (Editor de Archery Focus USA).

El tiro con arco, al ser un deporte al aire libre, puede llevarle a sufrir lipotimias. las situaciones más favorables para estos casos suelen ser los días en los que se compete al aire libre en temperaturas superiores a 28 grados C. (82 F) y especialmente si se acompañan con grandes porcentajes de humedad.

En el cuerpo, el calor se produce mediante el ejercicio muscular, asimilación de la comida y todos los demás procesos vitales que contribuyen al nivel del metabolismo basal. El calor se pierde por el cuerpo mediante radiaciones (infrarrojas), mediante conducción y evaporación del agua en el tracto respiratorio y en la piel. Pequeñas cantidades también se pierden en la orina y en las heces. El equilibrio entre la producción de calor y la pérdida del mismo, determina su temperatura corporal.

“Si hacemos todo aquello que elimina calor de nuestro cuerpo y evitamos lo que produce el calor, entonces nunca tendríamos lipotimias de calor”

Por ello, si nosotros en esos días cálidos, hacemos cualquier cosa que nos haga perder el calor y no hagamos nada para producirlo, nunca tendremos problemas de lipotimia. Por supuesto, esto es imposible, dado que tenemos que tirar, caminar, estar de pie bajo el sol junto a otros factores negativos.

La producción del sudor y su evaporación, es el mayor mecanismo de eliminación del calor corporal, especialmente en los días cálidos. Con un ejercicio vigoroso, la pérdida por el sudor puede

llegar a ser de más de dos litros y medio por hora, pero esto se encuentra bastante limitado por el aumento de la humedad atmosférica. Condiciones que inhiben la producción del sudor y por tanto la evaporación y que aumentan las posibilidades de sufrir lipotimias, incluyen la obesidad, enfermedades de la piel, disminución cutánea, problemas circulatorios, deshidratación, mal nutrición, hipotensión (baja presión arterial) y reducción del ritmo cardiaco. Medicamentos que perjudican los mecanismos del sudor son antialérgicos, antihistamínicos, phenothiazines, antidepresivos tricíclicos, inhibidores de la monoamina oxidativa y los diuréticos. Espero que ninguno de sus deportistas se encuentre tomando estos medicamentos, dado que todos ellos se encuentran considerados como sustancias dopantes, y por supuesto, sólo si se encuentran en el deporte de competición. Los riesgos de las lipotimias también se aumentan con la edad, condiciones físicas deterioradas (estar muy bajo de forma), situaciones de enfermedad, pérdidas de fuerza física y aclimataciones insuficientes (incluido el vestir ropas inadecuadas).



Problemas con el calor que nos pueden ocurrir a cualquiera de nosotros pueden ser clasificados en cuatro categorías que se ordenan por peligrosidad:

- 1.- Síncope de calor
- 2.- Calambres y entumecimientos por el calor
- 3.- Agotamientos por el calor
- 4.- Ataque o golpe de calor

SÍNCOPE DE CALOR

Pérdidas de conciencia repentinas pueden ser resultado de una vasodilatación cutánea y con consecuencias sistemáticas en la hipotensión cerebral. Esto es lo que habitualmente sucede con las exposiciones prolongadas al sol de los arqueros.

Tratamiento: Descanse al arquero en una posición reclinada y en un sitio fresco y rehidrátele con líquidos por vía oral (o en vena si fuera necesario).

CALAMBRES POR EL CALOR

El agotamiento del líquido y las reservas electrolíticas del cuerpo puede ser un proceso lento que produce contracciones con dolor de los músculos esqueléticos (calambres) y diferentes y grandes espasmos musculares que duran de 1 a 3 minutos, y que habitualmente afectan a los músculos que más se están utilizando. En los muslos y pantorrillas. Los calambres son el resultado de la pérdida de las reservas de sal que se han ido perdiendo a través del sudor y en donde sólo se ha repuesto el agua.

Tratamiento: El paciente debería ser trasladado a un ambiente fresco y debe administrársele soluciones salinas orales, pero nunca tabletas de sal. El descanso debe ser prolongado durante 1 a 3 días con un suplemento dietético de sal.

AGOTAMIENTO POR EL CALOR

Es el resultado de una actividad física dura mantenida durante un tiempo prolongado y acompañado de una inadecuada ingesta de agua y sales durante un día muy caluroso. Se encuentra caracterizado por la deshidratación, agotamiento de las reservas de sodio y pérdidas del fluido isotónico que se acompañan con arritmias cardiovasculares. Síntomas como estos se acompañan en la lipotimia y en los calambres. El paciente debe estar bastante sediento y débil con síntomas que afectan al sistema nervioso central tales como jaquecas, fatigas, ansiedad con pérdidas de juicio, histerias y a veces incluso psicosis.

Tratamiento: Consiste en situar al paciente en una zona de sombra y de ambiente fresco y administrarle la adecuada rehidratación (de 1 a 2 litros en 2 a 4 horas), al igual que reponerle de sales minerales por vía oral si es posible. Al menos se requiere absoluto descanso las siguientes 24 horas.

GOLPE DE CALOR

Es como una amenaza a la vida para las emergencias médicas que resultan de la unión de fallos en el sistema termoregulador y otros problemas añadidos de la deshidratación. Pérdidas de la conciencia o incluso muertes pueden ser el resultado de estos golpes de calor por afectar directamente al cerebro, sistema cardiovascular, sistema hepático o daños renales. Es una situación que pienso sinceramente que nunca se dará en el tiro con arco bajo circunstancias normales de competición, pero alguno de los grupos de riesgo como las personas por encima de 65 años o aquellos sujetos especialmente débiles y enfermizos, al igual que pacientes que reciben determinada medicación pueden llegar a sufrirlo. Los golpes de calor son más frecuentes de ver en deportistas amateur con escasa condición física que se obligan excesivamente en actividades atléticas de gran esfuerzo como correr una marathon o una competición de triathlon.

Tratamiento: Esto es una EMERGENCIA MÉDICA. Baje la temperatura del paciente de cualquier manera posible (rociándolo con agua, con bolsas de hielo en las axilas-ingles-nuca, con duchas frías) y trásládelo urgentemente a un hospital.

Ahora ya sabe algo más sobre las lipotimias, pero ¿Qué tenemos que hacer para protegernos de ellas y prevenirlas?. Aquí tiene algunas recomendaciones de lo que debe hacer y lo que no debe hacer.

LO QUE DEBE HACER

- Siempre utilizar un sobrero o gorra, cuanto más grande mejor.
- Beba suficiente agua a lo largo del día. Normalmente los adultos necesitan unos 5 litros por día.
- Beba un suero fisiológico alternado con el agua (tiene un sabor desagradable, pero reemplaza justo lo que está perdiendo).
- Vista ropas frescas y prendas sueltas sin exponer demasiado la piel al exterior.
- Viaje con equipaje ligero, recuerde que todo su equipo de arco puede sobrepasar fácilmente los 10 kg. (22 Lb).
- Benefíciese de toda la sombra que pueda aprovechar.
- Si no se encuentra bien, busque un servicio médico.



LO QUE NO DEBE HACER

- No tome pastillas de sal.
- No confíe en ninguna bebida especial.
- No esté a pleno sol sin sombrero.
- No esté a pleno sol si no fuera estrictamente necesario.
- No lleve equipo innecesario en su maleta de arco.

Espero que este artículo le ayude a prevenir algunos problemas que puede encontrarse en esos días calurosos y tórridos.

¡Buen tiro!



Proteger su cabeza de los rayos del sol mediante una gorra es el mejor remedio de prevenir los primeros síntomas de insolación y de las lipotimias