

Concepto actual del sobreentrenamiento en su aspecto médico-deportivo

Dr. J. ESTRUCH.

Debemos entender por sobreentrenamiento a un tipo de fatiga subaguda que se presenta en los deportistas sometidos a un esfuerzo físico, intenso y repetido, con disminución progresiva del rendimiento y que es originado por un desequilibrio entre las energías aportadas con la alimentación, frente a las energías utilizadas tanto por el trabajo físico como psíquico. Lo más importante en la aparición del sobreentrenamiento es la participación del componente psíquico que llega a sobresalir de forma muy marcada. En el terreno del trabajo deportivo es más lógico hablar de atleta mal entrenado, de entrenamiento no tolerado, de fatiga por entrenamiento intempestivo, etc.

Se comprenderá pues que sobreentrenamiento no equivale de manera exacta a lo que etimológicamente parece indicar; no se tratará siempre de un excesivo plan de entrenamiento, aunque sí puede ser consecuencia de un trabajo deportivo mal distribuido con una importante participación de la alteración en el equilibrio psicossomático. Y buena prueba de ello es que sólo se presenta en algún individuo dentro de un grupo de atletas sometidos al mismo plan.

El llamado sobreentrenamiento suele presentarse más fácilmente en el curso de las temporadas en que las competiciones empiezan pronto y alcanzan una duración de varios meses. El atleta es sometido a test de control deportivo para merecer una calificación y se sitúa en las cercanías de la forma, alcanza su máximo rendimiento y entonces empieza «la guerra de nervios» para mantener esta forma, por ejemplo con vistas a una Competición Internacional. En cada competición el atleta se siente más responsable, su sistema neurovegetativo se hace más sensible y fácilmente se derrumba, especialmente cuando no le sigue el éxito. La progresión de las marcas no se cumple, se intenta

buscar una solución a través del entrenamiento, el componente psíquico va en aumento y entonces aparecen una serie de síntomas premonitorios de la fatiga física y psíquica. Los viajes, los cambios de alimentación, el descansar poco y todo el complejo de responsabilidad ante la vida deportiva que le rodea, actúan como factores de mayor disposición.

Nosotros cada día creemos menos en el concepto usual de sobreentrenamiento, y consideramos que es un término que ha de pasar pronto a la historia del deporte, especialmente a medida que las técnicas científicas y los controles médicos vayan dirigiendo los entrenamientos. Lo correcto técnicamente es hablar de buen entrenamiento o mal entrenamiento, que equivale a decir, técnicas bien aplicadas o mal aplicadas, según las circunstancias y la calidad atlética del individuo; pero, para nosotros nunca puede ser considerado como término correcto atribuir a un atleta una llamada situación de sobreentrenamiento, cuando en realidad o se trata realmente de un desequilibrio psíquico-físico (el llamado surmenage) o corresponde en la mayoría de los casos a una excesiva carga de trabajo atlético para buscar una más rápida progresión del rendimiento; responde pues a una mala aplicación de un plan de entrenamiento.

En el atleta hay que considerar siempre dos circunstancias: Primera, que tiene unas posibilidades de rendimiento físico las cuales se pueden desarrollar con la técnica y la dedicación, pero siempre respetando un límite, y segundo, que el atleta no es una máquina, por lo cual habrá que vigilar sus respuestas anímicas, sus reacciones psicológicas, especialmente en el joven, el cual, en la mayoría de los casos no está

preparado psicológicamente para enfrentarse con la responsabilidad del resultado de una competición. Cada día es más necesario preparar psicológicamente al atleta para la competición, cosa que está bastante olvidada, e incluso se le suele exigir mucho intentando sugestionarle por un lado y por otro forzando su responsabilidad y papel de hombre fundamental en aquella actividad. Cada día estamos más convencidos de que lo fundamental en el llamado sobreentrenamiento es la fatiga psíquica y por ello, tanto la profilaxis como la terapéutica tiene que ir dirigida principalmente a evitar y corregir los disturbios psíquicos.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Un atleta *entrenado bien* de acuerdo con sus posibilidades y a través de un método racional y progresivo, *alimentado bien*, de acuerdo con las energías que precisa para su trabajo y *para su actividad deportiva*, y con un *equilibrio psíquico*, pensando en los problemas íntimos, sociales y deportivos —hombre, trabajo o estudio, competición— es imposible que aparezca en él el sobreentrenamiento.

Por lo tanto la prevención del sobreentrenamiento se logrará aplicando las siguientes medidas:

- a) Entrenamiento racional y progresivo.
- b) Distancia suficiente entre las competiciones.
- c) Alimentación completa y equilibrada.
- d) Control de las variaciones en las condiciones físicas y psíquicas.
- e) Vigilancia del descanso diario y semanal.

SIGNOS DE ALERTA

El problema que se plantea al entrenador es el poder saber cuándo un atleta o un jugador camina hacia la vertiente del sobreentrenamiento. He aquí la clave de la cuestión, yo diría del tema. ¿Qué datos tenemos, fáciles de manejar, para ponernos en guardia y detectar la situación real de un deportista en plena actividad? Son los llamados signos de alerta:

- 1) Progresiva disminución de peso de un entrenado.
- 2) Aumento excesivo del pulso después del esfuerzo.

3) Disminución de su eficiencia física y técnica.

4) Desequilibrio nervioso, con períodos de excitación.

Cuatro elementos que valorados bien han de proporcionar al entrenador conocimiento de la situación deportiva de sus hombres. Se trata de vigilar el peso, vigilar el pulso después del esfuerzo, de vigilar el rendimiento y por último de vigilar las alteraciones nerviosas, especialmente en los cambios de carácter (discusiones), por las alteraciones del sueño (insomnios) y por una disminución de la atracción tanto del entreno como del acto deportivo (tiene pocas ganas).

Fácil ha de ser para un entrenador que actúe bien, el estar en conocimiento de estos datos de sus atletas, especialmente cuando existe compenetración y sinceridad. Gran utilidad puede prestar el médico-deportivo para resolver estos problemas que plantea la actuación deportiva. Porque estos signos una vez aparezcan necesitan una corrección y ésta vendrá siempre de la colaboración íntima entre atleta, entrenador y médico.

MEDIDAS A ADOPTAR

Cuando se aprecie en un atleta los signos de alerta que nos indica la aparición próxima del sobreentrenamiento, aconsejamos se adopten las siguientes medidas:

- a) Disminuir la intensidad del entreno y la frecuencia de las competiciones, incluso en algunos casos recomendarse unos días de reposo físico.
- b) Mejorar la alimentación, procurando que sea completa y sobre todo digestiva.
- c) Resolver los problemas psíquicos para restablecer el equilibrio y quizás administrar algún sedante suave.

SINTOMAS DEL SOBREENTRENAMIENTO

Hemos de considerar el sobreentrenamiento como un estado de *disfuncionalismo*, en el cual aparecen como destacados los siguientes síntomas:

- a) *Alteraciones cardiacas*, en forma de palpitaciones e irregularidad del pulso después del esfuerzo poco intenso. Disminución de la presión arterial máxima y un ligero ascenso de la mínima, lo que llamamos un «pinzamiento».

Estas alteraciones son funcionales y desaparecen con el reposo.

b) *Manifestaciones nerviosas*, en forma de depresión, carácter neurasténico, insomnios y dificultad de intentar el sueño. Un cierto grado de irritabilidad y de excitación tanto mental como motora. Aumento de los reflejos tendinosos y alteración de los movimientos musculares, los cuales resultan lentos, imprecisos y menos potentes. Aparición de calambres en piernas y brazos.

c) *En el aparato digestivo* suelen presentarse manifestaciones diarreicas y dolores gástricos que dificultan la asimilación de los alimentos.

d) *Otros disturbios* pueden aparecer en forma de espasmos vesicales, alteraciones de la micción, aumentando la frecuencia, disminuyendo la cantidad; intolerancia hepática a ciertos alimentos, principalmente los huevos y grasas.

En general podemos decir que al sobreentrenado *le ocurren muchas pequeñas cosas*, se queja mucho de *no encontrarse bien* e incluso llega a decirnos que *no sabe lo que le pasa*.

Si el atleta en estas condiciones continúa realizando trabajo físico intenso, abocará en un estado de *agotamiento* completo (otra forma de fatiga crónica más grave) que exigirá reposo absoluto, como tratamiento de una verdadera enfermedad.

TRATAMIENTO CURATIVO

Una vez establecido el sobreentrenamiento, para lograr una pronta recuperación aconsejamos lo siguiente:

1. Reposo de toda actividad física durante 20 días.
2. Cambio de ambiente.
3. Alimentación dirigida, que sea completa y de acuerdo con una pauta médica.
4. Administración de tónicos generales y vitaminas.
5. Iniciar la preparación atlética basal de una forma gradual y lenta.
6. Control médico más severo para vigilar la recuperación.

¿PODEMOS ADMINISTRAR DROGAS PARA COMBATIR LA FATIGA?

Hemos de distinguir en el tratamiento de la fatiga el *criterio médico*, cuando se trate de resolver un transtorno originado por una enfermedad, y el *criterio médico-deportivo* para tratar la fatiga como consecuencia de la práctica de un deporte.

En el caso de fatiga como síntoma de una enfermedad podemos y debemos dar el medicamento adecuado, pero exigiendo un reposo deportivo absoluto. Por lo tanto, no es posible que los medicamentos se conviertan en drogas.

El aspecto es distinto cuando hemos de tratar la fatiga deportiva, ya que en la mayoría de las circunstancias se hace con la finalidad indirecta de mejorar el rendimiento. La administración de sustancias estimulantes ha de considerarse siempre perjudicial y por lo tanto contraindicada su utilización para disminuir la fatiga dentro de la esfera deportiva. Es lo que corrientemente se conoce con el nombre de «Dooping». La mayoría de estos productos retrasa el dintel de la fatiga y por lo tanto someten al organismo a una sobrecarga que puede ser perjudicial y que en muchos casos produce verdaderas enfermedades.

Lo que sí podemos dar son sustancias enérgicas y factores vitamínicos o sales minerales para mejorar la alimentación. Como criterio general podemos administrar todos los productos que normalmente tomamos como alimentos o que forman parte de los mismos y aquellas otras sustancias que intervienen en la alimentación celular, pensando siempre que no pueden tener acción tóxica o perjudicial para el organismo.

Por lo tanto, podemos dar café, té, glucosa y azúcar, proteínas, vitaminas y sales minerales. Como suplementos están indicados en los deportes de fondo y de resistencia y también en los períodos de gran actividad deportiva, ya que contribuyen a mejorar la recuperación y a reponer el gasto de energías que se produce.

RECOMENDACIONES

Como resumen y para evitar el sobreentrenamiento y la fatiga deportiva en general, recomendamos:

- a) Entrenamiento adecuado a la edad y a las condiciones físicas.
- b) Realizar las pruebas para las que se ha preparado.

c) Reposo suficiente después de la actividad deportiva. Muy importante para la recuperación.

d) Alimentación completa, suficiente y adecuada al esfuerzo deportivo.

e) Buena norma de vida, sobre todo tranquilidad psíquica.

f) En los períodos de gran intensidad competitiva podrá administrarse suplementos en forma de proteínas, glucosa, vitaminas y sales minerales, siempre que el deportista los tolere perfectamente.

Lo más importante para el profesor y el entrenador es *la valoración precoz de los signos de alerta* que nos avisan de la aparición del sobreentrenamiento. Precisamente de aplicar las medidas que hemos indicado saldrá un beneficio, ya que en pocos días restableceremos un estado que quizás podría tardar en alcanzarse varias semanas. Hemos de pensar que el deporte es un medio de salud y a este fin debe actuarse siempre, la prevención del sobreentrenamiento es una medida necesaria que está al alcance de nuestros técnicos de deporte.