

LA RACION DE ESPERA:

UNA PRACTICA A DIVULGAR

DR. J. ESTRUCH - BATLLE.

En la práctica corriente de los deportes y fundamentalmente en el tiempo de espera que precede a todo hecho competitivo, en muchas ocasiones el organismo del deportista padece un síndrome de ansiedad, de nerviosismo, que en lo deportivo se traducirá en una disminución de su rendimiento. Ellos dicen que en este período de espera se han «quemado».

Esto ocurre especialmente en los deportes de velocidad, en deportes de corta duración y en los deportes de equipo, antes de iniciarse el partido o en los suplentes que están sentados en el banquillo a la espera de hacer el relevo.

Hay muchos atletas que cuando se les retrasa el horario previsto para su participación, sufren un grave contratiempo, un desgaste bioenergético desencadenado por la ansiedad de la espera no prevista, ocurriendo en especial en los atletas de élite, los cuales no toleran estas alteraciones o aplazamientos, que además suelen suceder en las competiciones deportivas cuya organización es muy compleja.

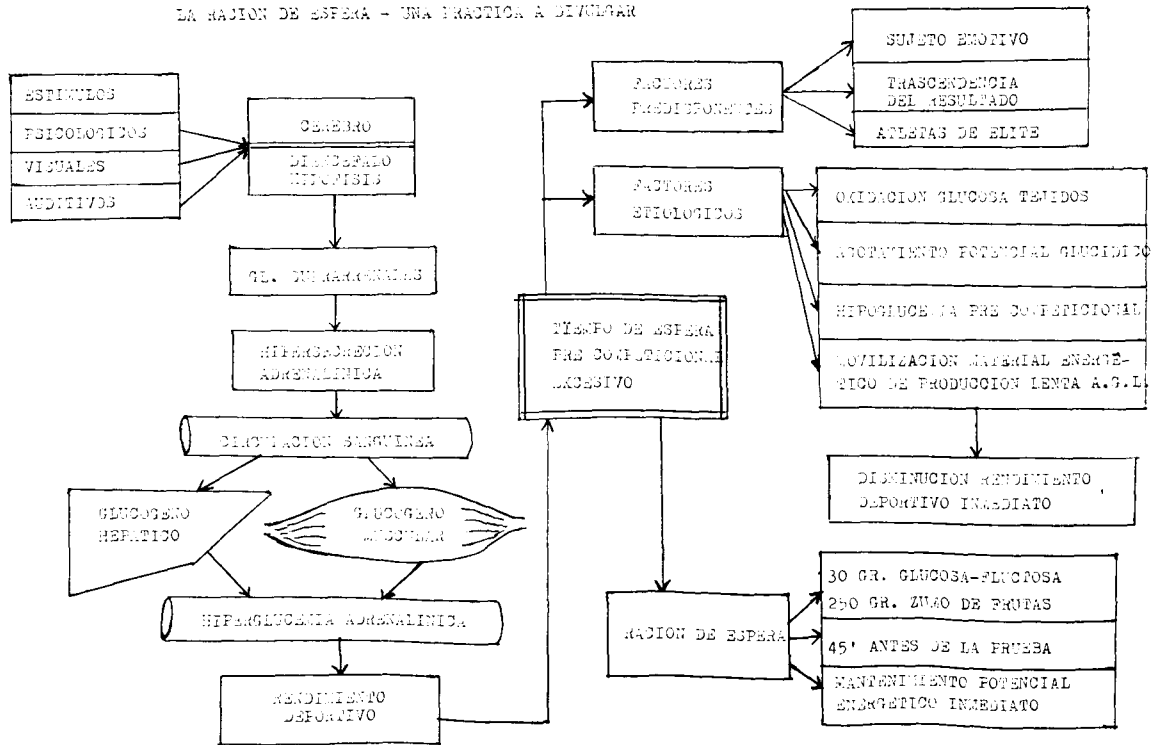
Factores etiológicos. — Siempre en el tiempo pre-competitivo se produce un aumento de la adrenalina circulante por una mayor secreción de las glándulas suprarrenales —*hipersecreción adrenalínica*— causada por estímulos procedentes de la acción diencefalo-hipofisaria. Esta hipersecreción es la responsable de la taquicardia, de la taquipnea, de la poliuria, de la hipermotilidad intestinal, etc. y además produce una movilización del glucógeno muscular y hepático. Como consecuencia de ello, en este período de espera se produce una *hiperglucemia* que es favorable fisiológicamente, porque favorece el trabajo muscular de esfuerzo. Al retrasarse la participación del deportista en exceso, hay una *oxidación de la glucosa en los tejidos*, que conduce a un *agotamiento del potencial gluci-*

dico y aparece una hipoglucemia circulante. Esto dará origen a una disminución del metabolismo muscular que precisa de un material energético inmediato, y como consecuencia aparecerá una dificultad en el óptimo rendimiento muscular, lo que en la práctica deportiva se traduce en que el atleta no puede dar todo lo que de él se esperaba.

La hiperglucemia adrenalínica precompetitiva es deseable, porque facilita el aporte energético inmediato y asegura el rendimiento máximo de los deportistas en los primeros minutos de la prueba. La preparación precompetitiva debe tender a facilitar el tono simpático mediante el período de calentamiento y con la mentalización y la toma de conciencia, y a través de la acción diencefalo-hipofisaria estimular las suprarrenales. Pero si el período de espera pre-competitivo es demasiado largo, se produce la oxidación de la glucosa en los tejidos, disminuye el potencial glucídico necesario y entonces debe esperar a que se produzca un aporte energético de más lenta producción como son los ácidos grasos libres.

Factores predisponentes. — Esto se produce sobre todo en *sujetos emotivos* que tienen una gran carga emocional y un tono simpático muy alto, precisamente muy propio de los atletas rápidos, los velocistas. También hay que considerar *la trascendencia del resultado* pues el complejo de responsabilidad en la participación y el sentirse muy vinculado de su participación en el hecho deportivo con el fin de clasificarse para asumir a una competición superior, superar el fracaso de otro compañero, remontar un resultado adverso, etc.

LA RACION DE ESPERA - UNA PRACTICA A DIVULGAR



Y finalmente una *excesiva duración del tiempo de espera* pre-competicional que agota la hiperglucemia circulante y las reservas de glucosa en los tejidos.

Factores del fracaso deportivo. — Como responsable inmediato hemos de citar a toda hipoglucemia pre-competicional, que crea un fallo en el potencial energético inmediato. Esto da origen a la movilización de otro material energético de más lenta producción como son los ácidos grasos libres, y como consecuencia hay una disminución en el rendimiento inmediato en los deportes de velocidad y en los deportes de equipo se traduce en que le cuesta entrar en juego.

Soluciones al problema. — Para resolver este problema que muchos creen es inevitable debe recomendarse la puesta en práctica de *la ración de espera*. Hay que mantener el potencial energético glucídico constantemente en el período pre-competicional. Entre una hora y media hora antes de iniciar la competición debe ingerirse; y si la competición deportiva se retrasa, se to-

mará una nueva ración de espera, calculando que sea media hora antes de la prueba. El aporte glucídico de la ración de espera será de glucosa o fructosa 30 grs. agregados a zumos de fruta, 250 c. c. Esta ración de espera mantendrá el potencial glucídico de una forma constante antes de la competición, y el atleta estará siempre en estado de rendimiento óptimo. Debe divulgarse la práctica de la ración de espera en todos los medios deportivos, atletas y entrenadores, hay que habituarse a su práctica y debe tenerse todo preparado en las soluciones adecuadas para poderlas suministrar en el momento oportuno. Los beneficios de esta medida dietética ya se han obtenido en los atletas de élite en las últimas Olimpiadas, sobre todo en velocistas y lanzadores, y también en las pruebas olímpicas de esquí alpino, momentos en que la tensión competitiva y la responsabilidad de superar las marcas ponen a prueba el equilibrio neurovegetativo de todos los participantes.

FLEXAGIL

FLEXIBILIDAD · AGILIDAD

Fórmula: Por comprimido:

Carisoprodol 300 mgrs.
Amidofenazona 200 mgrs.

Por supositorio: Doble cantidad.

Dosificación

1 ó 2 comprimidos o 1 supositorio 3 veces al día.

Indicaciones terapéuticas

Esguinces, torceduras y contusiones musculares. Miositis inflamatorias, infecciosas o víricas (gripe). Artrosis. Torticolis. Lumbago. Artritis (escapulo-humeral, síndrome hombro-mano, lumbalgias, hernia discal).

Síndrome del escaleno. Medicina laboral y deportiva.

Contraindicaciones

Úlcera gastro-intestinal en fase de actividad.

Incompatibilidades

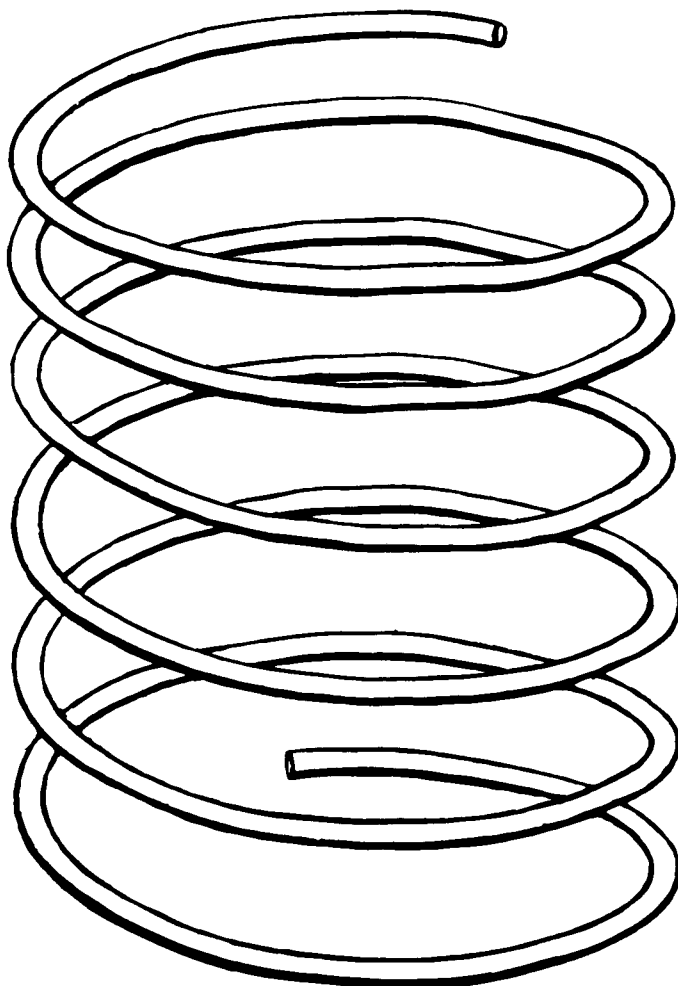
No presenta.

Efectos secundarios

Somnolencia o euforia. Dispepsia gástrica. Sensibilidad cutánea o alérgica a los componentes de FLEXAGIL.

Caja con 24 comprimidos. P.V.P. 110'— Ptas.

Caja con 12 supositorios. P.V.P. 110'— Ptas.



Industrial Farmacéutica de Levante, S.A.

Mallorca, 216 - BARCELONA-8

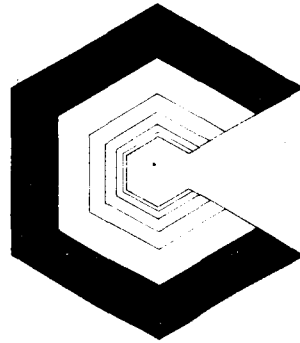
Plaza Isabel II, 5 - MADRID-13

línea de granulares **MERCK**

Cebión® granular 2g.

Carnibión granular

2g.



Vitaminoterapia C a dosis elevadas

Indicaciones:

- Tratamientos de afecciones estacionales, resfriado común.
- Situaciones de stress.
- Infecciones crónicas, intoxicaciones.
- Profilaxis de trombosis y arteriosclerosis.
- Embarazo, convalecencias.
- Tratamientos con estrógenos, ovulostáticos.
- Proceso de curación de heridas y fracturas.

Defatigante - Bicenergético

Indicaciones:

- Laxitud muscular.
- Decaimiento psicoorgánico.
- Prácticas deportivas.
- Fatigabilidad precoz.
- Adinamias.
- Trastornos nutritivos.
- Períodos de crecimiento.
- Atonía gastrointestinal.

Composición:

Cada bolsa contiene:
Vitamina C, 2 g.

Dosis y modo de empleo:

De 1 a 2 bolsas al día, que puede aumentarse según los casos. El contenido de la bolsa se disuelve en agua o bien —en procesos agudos por enfriamiento, convalecencias, etc.— en alguna infusión o bebida caliente.

Contraindicaciones e incompatibilidades:

No se han descrito.

Efectos secundarios:

Dosis por encima de 6-8 g./día pueden producir una acidificación de la orina.

Intoxicación y su tratamiento:

No existe posibilidad de intoxicación accidental con una dosis masiva.

Presentación:

Dosis unitarias

Envase con 15 bolsas.
P.V.P. 94,40 Ptas.

Existe también:

Cebión granular 1 g.
Envase con 15 bolsas.
P.V.P. 93 Ptas.

Composición:

Cada bolsa contiene:
L-Carnosina, 250 mg.; Vitamina C, 500 mg.; Vitamina B₁₂, 500 y, Excip. c.s.p. 10 g.

Dosificación y modo de empleo:

De 1 a 2 bolsas al día, disueltas en medio vaso de agua, o incorporado a papillas, yogurt, etc.

Contraindicaciones:

Úlcera gastroduodenal activa.

Incompatibilidades y efectos secundarios:

No se conocen.

Intoxicación y su tratamiento:

La ingestión masiva y accidental del preparado, no puede ocasionar manifestaciones tóxicas.

Presentación:

Dosis unitarias

Envase con 20 bolsas.
Sabor a fresa.
No efervescente.
P.V.P. 341 Ptas.

E. Merck. Darmstadt R. F. de ALEMANIA
Concesionaria para España
IGODA S. A.
Apdo. 47 - Mollet del Valles (Barcelona)

100 años
Medicamentosos
1913 años
Química
Investigación
Eficiencia
Calidad
MERCK
FARMACIA S. A.

MERCK