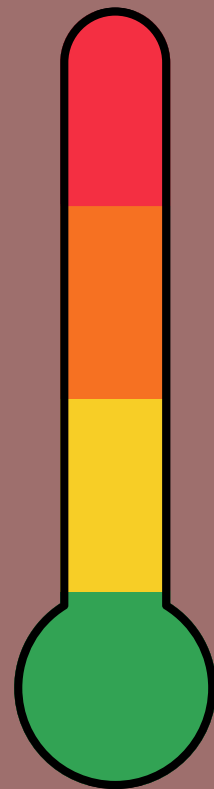


LIDIAR CON EL CALOR EN DEPORTISTAS CON LESIÓN MEDULAR

TEMPERATURA CORPORAL

DURANTE EL EJERCICIO

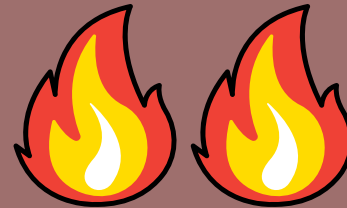
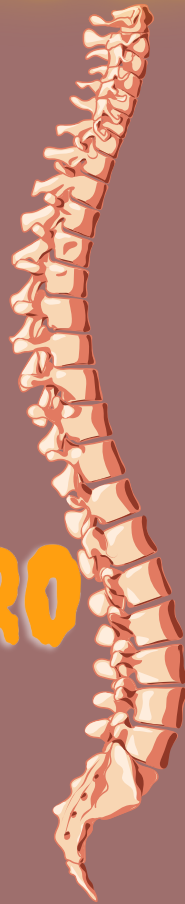
¡CUIDADO CON LA TEMPERATURA CORPORAL!!!



C4-C7

T1-T6

T6-SACRO



40,4° C LESIONADO MEDULAR T4
TRAS 42 KM CICLISMO



ESTRATEGIAS DE COOLING

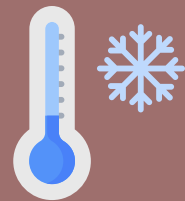


PRE-COOLING

PER-COOLING

PRE + PER

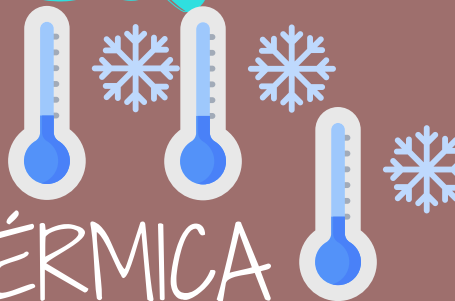
TEMPERATURA
CORPORAL



TEMPERATURA



TEMPERATURA
PERCEPCIÓN TÉRMICA



Diseñado por Santiago Sanz, Fisiólogo del Ejercicio de paralímpicos

PhD. en Sport Science, Fisiólogo de atletas



@santirun

O'Brien, T. J., Lunt, K. M., Stephenson, B. T., and Goosey-Tolfreym, V. M. The effect of pre-cooling or per-cooling in athletes with spinal cord injury: A systematic review and meta-analysis.

Journal of Science and Medicine in Sport. (2022);25(7):606-614.