

# EFECTOS TERMORREGULADORES ADVERSOS CON CAMISETAS DE COMPRESIÓN EN CICLISTAS ANTE EJERCICIO EN CALOR



GRUPO CAMISETA COMPRESIÓN (COMP) n = 10 (8 HOMBRES + 2 MUJERES)

GRUPO MALLOT CONVENCIONAL (CON) n = 10 (8 HOMBRES + 2 MUJERES)



## ¿QUÉ ENCONTRAMOS EN LA LITERATURA?

GOH ET AL. (2011)

EN RUNNERS, NO ENCUENTRA DIFERENCIAS EN Tª CORPORAL, ENTRE GRUPO CON MEDIAS DE COMPRESIÓN Y SIN ESTAS A 10° C Y 32° C

BARWOOD ET AL. (2013)

NO OBSERVAN BENEFICIOS CON MEDIAS DE COMPRESIÓN EN RUNNERS A 35° C

LEOZ-ABAURREA ET AL. (2016)

NO OBSERVAN REDUCCIONES EN EL ESTRÉS TERMORREGULADOR EN CICLISTAS QUE USAN CAMISETAS DE COMPRESIÓN A 23° C Y 40° C

## DISEÑO EXPERIMENTAL DEL ESTUDIO

DESCANSO 1

DESCANSO 2

15 MIN  
30 MIN

RECUPERACIÓN



5 MIN 20 -22°C

5 MIN ~40°C

30 MIN ~40°C  
~50 % VO<sub>2</sub>MAX

10 MIN ~40°C

## RESULTADOS

- NO HUBO DIFERENCIAS ENTRE GRUPOS EN PÉRDIDA DE MASA CORPORAL
- NO HUBO DIFERENCIAS ENTRE GRUPOS EN LA TASA DE SUDORACIÓN
- COMP REGISTRÓ MAYOR FC QUE CON 1 LOS 15, 30 MIN Y EN LA RECUPERACIÓN
- LA TEMPERATURA RECTAL FUE MAYOR EN COMP A LOS 30 MIN Y RECUPERACIÓN
- LA SENSACIÓN TÉRMICA FUE MAYOR EN COMP A LOS 30 MIN

## ¿DÓNDE NO ENCONTRARON DIFERENCIAS?

- ✓ PRESIÓN ARTERIAL MEDIA
- ✓ PERCEPCIÓN DE ESFUERZO
- ✓ SENSACIÓN DE ROPA EMPAPADA
- ✓ PERCEPCIÓN DE SUDORACIÓN



## CONCLUSIONES



- ✓ COMP EXPERIMENTO MAYOR ESTRÉS TERMORREGULADOR
- ✓ COMP INCREMENTÓ MÁS SU ESTRÉS CARDIOVASCULAR
- ✓ LA SENSACIÓN TÉRMICA DE COMP FUE MAYOR
- ✓ LOS CICLISTAS DEBERÍAN EVITAR EN CONDICIONES DE CALOR USAR CAMISETAS DE COMPRESIÓN
- ✓ DESMIENTEN LOS BENEFICIOS QUE EL FABRICANTE DE PRENDAS PROMUEVE

CREADO POR SANTIAGO SANZ

Fisiólogo del Ejercicio del Comité Paralímpico Español



Leoz-Abaurrea I, & Aguado-Jiménez R. Upper body compression garment: physiological effects while cycling in a hot environment. *Wilderness and Environmental Medicine*. (2017);28:94-100.