

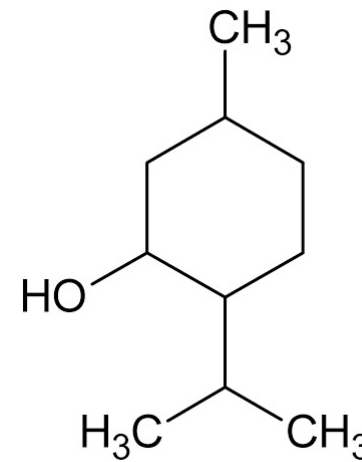
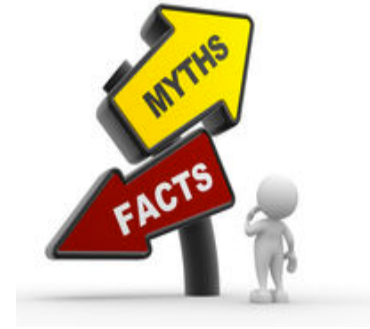
## EFFECTOS ANTE SITUACIONES CALUROSAS

- ✓ Disciplinas de duraciones >2,5 min
- ✓ Mejora la sensación térmica
- ✓ Disminuye la percepción de esfuerzo (RPE)
- ✓ Mejora el confort térmico
- ✓ Incremento el tiempo hasta extenuación total
- ✓ Alivia el malestar térmico "sofocón"



## EVIDENCIAS

- ✓ Aplicaciones con un spray (1000 mL al 2 % de mentol) ↑ el tiempo hasta extenuación en un 48% cuando se aplicó repetidamente
- ✓ ↑ 17 % el tiempo hasta extenuación en un protocolo fijo a una RPE



## CANTIDAD

- ✓ 0,1 – 0,5 g · L<sup>-1</sup> enjuague bucal
- ✓ Concentración 0,8 % en spray
- ✓ Concentración 8,0 % en gel



¡Tóxico en mayores cantidades!



## HIPERTERMIA



- ✓ Repetidas aplicaciones con spray ↓ la tasa de sudoración ↑ la temperatura corporal

## ¿ORAL O APLICADO EN PIEL?

- ✓ Se han visto mejoras con ambos modelos
- ✓ Con concentraciones bajas (~1 %) varias aplicaciones
- ✓ Menos evidencia con una única aplicación
- ✓ Enjuagues orales repetidos cada 5 – 10 min durante el ejercicio provocan mejoras

## NO ESTÁ CLARO EN...

- ✓ Mujeres (variaciones en tejido adiposo y tasa de sudoración)
- ✓ Deportes de equipo



## ¿DÓNDE APLICAR?

- ✓ Torso
- ✓ Cuello
- ✓ Cara

