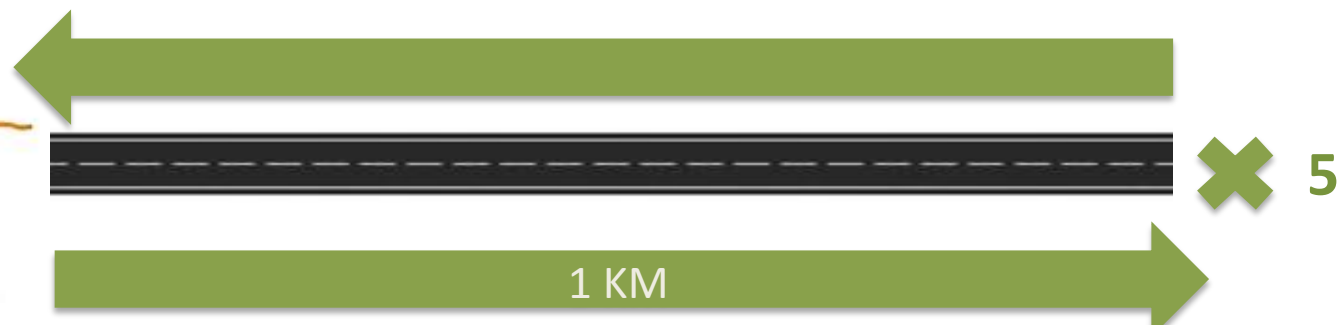


EL MENTOL COMO ELEMENTO DE MEJORA DE RENDIMIENTO EN CONDICIONES DE CALOR

PROTOCOLO TEST 10 KM



n = 13 CORREDORES



- ◆ CADA VUELTA (2 km) PARAN 30 s Y EMPAPAN CAMISETA
- ◆ PUEDEN BEBER AGUA NATURAL AD LIBITUM
- ◆ Tª MEDIA TEST (29,0 ± 1,3° C). HUMEDAD RELATIVA (59,0 ± 13,6 %)

¿QUÉ SE MIDE?

- ➔ FRECUENCIA CARDÍACA (HR)
- ➔ FRECUENCIA DE PASO (FRC)
- ➔ TIEMPO 10 KM
- ➔ TEMPERATURA CORPORAL (T_{co})



CONDICIONES A REPETIR CADA 4 – 7 DÍAS

- ✓ SE EMPAPA LA CAMISETA CON AGUA A Tª AMBIENTE (28,7 ± 2,9° C) (CON)
- ✓ SE EMPAPA LA CAMISETA CON AGUA A BAJA Tª (6,0 ± 0,8° C) (CLD)
- ✓ SE EMPAPA LA CAMISETA CON SOLUCIÓN (4%) MENTOL A Tª AMBIENTE (28,2 ± 2,3° C) (MENT)
- ✓ SE EMPAPA LA CAMISETA CON SOLUCIÓN (4%) MENTOL A BAJA Tª (6,1 ± 0,6° C) (MENTCLD)

HALLAZGOS



- ➔ COLD Y MENTCLD FUERON 6,1 % MÁS RÁPIDOS QUE CON
- ➔ LOS PARCIALES DE 2 KM DESDE KILÓMETRO 4 MÁS LENTOS EN CON
- ➔ CLD, MENT Y MENTCLD PARCIALES DE 2 KM IGUALES DESDE KM 4
- ➔ NO HUBO DIFERENCIA EN HR, T_{co} Y FRC ENTRE CONDICIONES
- ➔ TS MENOR AL ACABAR 10K EN MENTCLD COMPARADO A CLD Y CON
- ➔ TA MAYOR EN CLD Y MENT

CUESTIONARIOS Y ESCALAS

- ✓ ESCALA DE SENSACIÓN (FS) (DE -5 “MUY MAL” A +5 “MUY BIEN”)
- ✓ COMFORT TÉRMICO (TC) (DE -3 “MUY INCÓMODO” A +3 “MUY CÓMODO”)
- ✓ SENSACIÓN TÉRMICA (TS) (DE -3 “MUY FRÍO” A + 3 “MUY CALIENTE”)
- ✓ ACEPTACIÓN TÉRMICA (TA) (DE -1 “CLARAMENTE INACEPTABLE” A +1 “CLARAMENTE ACEPTABLE”)
- ✓ PERCECIÓN DE ESFUERZO (BORG 6-20) (DE 6 “MUY, MUY LIGERO” A 20 “MUY, MUY DURO”)

APLICACIÓN PRÁCTICA

1. EL USO DE MENTOL EN PIEL MEJORA RENDIMIENTO CON CALOR
2. LA TEMPERATURA CORPORAL NO AUMENTÓ A MAYOR RITMO
3. EL MENTOL DISMINUYÓ LA SENSACIÓN TÉRMICA
4. MENTOL + COOLING NO SUPONE MAYORES MEJORAS

CREADO POR SANTIAGO SANZ

Fisiólogo del Ejercicio del Comité Paralímpico Español



Hernández E, Collado A, & Hue O. Skin application of 4 % menthol enhances running performance in hot and humid climate. *International Journal of Sports Medicine*. (2020):41(3);161-167.