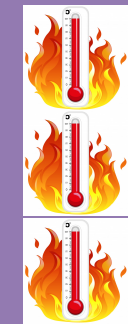


# PROBLEMAS RELACIONADOS CON EL CALOR EN DEPORTISTAS PARALÍMPICOS

## PREVISIONES TOKYO 2021



DESDE LAS 9 HORAS 26°C

MÁXIMAS DE 33,1°C

60 A 75 % HUMEDAD RELATIVA



## ATLETAS CON LESIÓN MEDULAR (SCI)



PÉRDIDA DE CAPACIDAD DE SUDORACIÓN



PÉRDIDA DE RESPUESTA EFERENTE



MAYOR PERTURBACIÓN EN TETRAPLEJIAS



LA SOBREHIDRATACIÓN PROVOCARÁ DISREFLEXIA AUTONÓMICA



## ATLETAS CON PARÁLISIS CEREBRAL



MAYOR PRODUCCIÓN DE CALOR METABÓLICO



MENOR EFICIENCIA MOVIMIENTO ↑ GASTO ENERGÉTICO



INICIO DE LA FATIGA EXACERBADO EN CONDICIONES DE CALOR



MENOR CAPACIDAD DE PÉRDIDA DE CALOR POR EVAPORACIÓN



ADAPTACIÓN POBRE A LA ACLIMATACIÓN AL CALOR



## ATLETAS CON DEFICIENCIA VISUAL



DIFICULTADES PARA MONITORIZAR ESTADO HIDRATACIÓN (COLOR/VOLUMEN DE ORINA)



ATLETAS ALBINOS REDUCIRÁN SU EXPOSICIÓN AL SOL Y USARÁN CREMAS SOLARES



SE DESCONOCEN LOS EFECTOS DE LA CREMA SOLAR SOBRE LA TASA DE SUDORACIÓN



## APLICACIONES PRÁCTICAS



1. IMPLEMENTAR ESTRATEGIAS DE PRE-COOLING PARA DISMINUIR TEMPERATURA CORPORAL
2. IMPLEMENTAR ESTRATEGIAS DE COOLING PARA ATENUAR EL AUMENTO DE TEMP. CORP.
3. IMPLEMENTAR ESTRATEGIAS DE POST-COOLING PARA ACELERAR LA RECUPERACIÓN
4. USO DE ESPRAYS DE AGUA, PRENDAS DE ENFRIAMIENTO, INMERSIONES AGUA FRÍA,...
5. EVITAR EN ALTAS LESIONES MEDULARES GRANDES VOLÚMENES DE LÍQUIDO
6. SE HA OBSERVADO ACLIMATACIONES PARCIALES AL CALOR EN TETRAPLÉJICOS Y PARAP.

## ATLETAS AMPUTADOS



DISMINUYE LA DISIPACIÓN DE CALOR ↑ ALMACENAMIENTO



LOS INJERTOS REDUCIRÁN LA DISIPACIÓN DE CALOR



EL CONFORT TÉRMICO ESTÁ PERTURBADO



CREADO POR SANTIAGO SANZ

fisiólogo del Ejercicio del Comité Paralímpico Español



Griggs KE, Stephenson BT, Price MJ, and Goosey-Tolfrey VL. Heat-related issues and practical applications for Paralympic athletes at Tokyo 2020. *Temperature*. (2019);7(1):37-57.