

TERMORREGULACIÓN EN TENIS EN SILLA DE RUEDAS

DIFERENCIAS ENTRE JUGADORES CON Y SIN LESIÓN MEDULAR (SCI) JUGANDO 45 MIN A 18-20° C



-  MAYORES INCREMENTOS EN TEMPERATURA CORPORAL EN SCI (+0,6 ± 0,1° C vs. +0,3 ± 0,1° C)
-  TEMPERATURA CUTÁNEA PARECIDA ENTRE GRUPOS
-  CARACTERÍSTICAS DE JUEGO PARECIDAS ENTRE GRUPOS
-  INTENSIDAD SIMILAR ENTRE GRUPOS

ESTUDIOS PREVIOS SOBRE ACLIMATACIÓN AL CALOR



-  ↓ TEMPERATURA CORPORAL + ↑ VOLUMEN PLASMÁTICO TRAS 7 DÍAS DE ACLIMATACIÓN
-  ↑ VELOCIDAD MÁXIMA DE SPRINT CUANDO HAY PRECOOLING (CHALECOS) + COOLING

¡CUIDADO CON LESIONADOS MEDULARES!



-  PÉRDIDA DE SENSACIÓN DE TEMPERATURA CUTÁNEA
-  MENOR ÁREA CORPORAL PARA SUDAR
-  LESIONES T6 Y SUPERIORES (↑ ALMACENAMIENTO CALOR CORPORAL)

CONCLUSIONES PRINCIPALES



SE RECOMIENDA A LOS JUGADORES CON LESIÓN MEDULAR A IMPLEMENTAR UNA SERIE DE ESTRATEGIAS PREVENTIVAS (ACLIMATACIÓN AL CALOR, COOLING, HIDRATACIÓN...) PARA REGULAR MÁS EFICIENTEMENTE SU TEMPERATURA CORPORAL. EL RESTO DE JUGADORES EN SILLA DE RUEDAS, PODRÍAN OPTIMIZAR, TANTO EL RENDIMIENTO COMO PRESERVAR SU SALUD CON LA IMPLEMENTACIÓN DE ACLIMATACIONES AL CALOR CORTAS, ANTES DE AFRONTAR TORNEOS A CELEBRARSE BAJO EL INTENSO CALOR!

