

Consejos médicos para
ser un triatleta feliz

Prueba de esfuerzo para orientar el entrenamiento



Foto: Archivo LV

Pedimos al doctor **Eduard Larrousse**, cardiólogo de la clínica **Corachán** y triatleta popular, que nos de unos consejos para la práctica del deporte de moda, uno de los favoritos del actual entrenador del FC Barcelona **Luis Enrique**. "Es recomendable realizar una revisión médica que incluya una prueba de es-



fuerzo que además nos dará una idea de nuestro estado de forma física y algunos parámetros para orientar el entrenamiento. En caso de buscar un rendimiento competitivo es útil conocer los umbrales aeróbico y anaeróbico, para entre otras cosas, no entrenar a intensidades que no ofrecen mejoras en el rendimiento. El entrenamiento también nos debe enseñar a escuchar nuestro cuerpo, lo que popularmente se conoce como entrenar por sensaciones, y si nos da señales de que algo no va bien hay que detenerse y pedir ayuda. Es mejor siempre que sea posible entrenar con personas de un nivel similar al nuestro pues a parte de ser más divertido y ayudarnos a mantenernos motivados, nos podemos auxiliar si uno no se encuentra bien. Como es un deporte, tres de hecho, que tiene una capa-

cidad adictiva muy fuerte, en la que buscamos mejoras continuas, es fácil caer en el sobreentrenamiento.

La frecuencia cardíaca en reposo disminuye con el entrenamiento hasta unas cifras que son diferentes para cada persona. Uno de los signos fáciles de controlar son los latidos del corazón por la mañana. Si en una persona ya entrenada los latidos están elevados más de lo habitual (7 o más latidos en un minuto) puede ser que no estemos asimilando bien las cargas de entrenamiento y deba modificarse.

Es importante llevar una dieta alimenticia equilibrada y variada, baja en grasas y rica en productos frescos (que aportan vitaminas, antioxidantes, etc) y un aporte calórico basado en los carbohidratos adaptado al consumo que se hace y el peso que se desea obtener" ●