

“En el confinamiento se produce la pérdida de todas las capacidades físicas de los deportistas”



Justo cuando quedaban cuatro meses para que la antorcha olímpica ardiera en Tokio llegó el anuncio con la decisión más sensata: los Juegos Olímpicos de 2020 tendrán lugar en 2021. Celebrarlos habría supuesto desigualdad de condiciones y, aún peor, un riesgo importante para la salud de unos deportistas de élite que, como el resto de los mortales, se encuentran en cuarentena por la crisis mundial del coronavirus. ¿Qué cambios experimentan sus cuerpos con el confinamiento? Lo explica María del Pilar Martín Escudero, investigadora del Departamento de Radiología, Rehabilitación y Fisioterapia y de la Escuela de Especialización Profesional de Medicina de la Educación Física y el Deporte de la Universidad Complutense de Madrid.



Si los deportistas vuelven a una intensa actividad se pueden producir importantes lesiones. / [Snapwire](#).

MARÍA MILÁN | ¿Es buena decisión retrasar un año los Juegos Olímpicos de Tokio?

Era necesario retrasar los Juegos Olímpicos tal y como se ha decidido porque si no habría una descompensación entre países y no todos los deportistas podían competir en igualdad de condiciones. Ya sabemos que existen muchos

intereses económicos en el desarrollo de unos Juegos Olímpicos, pero la salud de los atletas es lo primordial.

¿Qué supone para un deportista de élite un parón de un mes, como sucede en Italia o España, o de más de dos meses, como en ciudades de China?

En esta época de confinamiento se produce un desentrenamiento de todas las capacidades físicas de los deportistas que provoca por lo tanto una pérdida de masa muscular y por ende una disminución de la fuerza, de la potencia y del equilibrio. Se pierde también capacidad de resistencia aeróbica, anaeróbica, fuerza, flexibilidad y velocidad. También se pierden capacidades del gesto deportivo.

¿Qué cambios sufre su cuerpo acostumbrado a jornadas enteras de entrenamiento?

Hay estudios que muestran que tras 5 semanas de desentrenamiento se produce un aumento de la masa grasa, un aumento del perímetro de la cintura, que esto se asocia con una disminución del consumo máximo de oxígeno ($\dot{V}O_2$ máx.) y la tasa metabólica en reposo disminuye. Otra de las consecuencias del confinamiento es una alteración en la estructura ósea por disminución de la densidad ósea y de la mineralización producidas por disminución del ejercicio y de las horas de exposición al sol. Tal y como hemos indicado, se produce una alteración y una disminución de la masa muscular con modificación de la distribución de algunas fibras musculares, la musculatura se acorta y se pierde elasticidad. Esto produce una disminución importante del glucógeno en el músculo y que afecta a los esfuerzos explosivos. Se ha constatado disminuciones en el consumo máximo de oxígeno ($\dot{V}O_{2max}$), del 21%, aumento de la frecuencia cardiaca y con problemas de recuperación de la frecuencia cardiaca tras el esfuerzo.



María del Pilar Martín Escudero. / Tribuna Complutense.

¿Hay más riesgo de lesiones una vez se incorporen a la rutina?

Por supuesto que sí, una vez que se reincorporen a su rutina, y como se pretenda que realicen todas las competiciones que faltan en el tiempo que queda, va a producir un incremento muy importante de las lesiones a todos los niveles. En todos los deportes ciclismo, fútbol, triatlón, natación, etc. Deberían, como mínimo tener unas dos semanas de reacondicionamiento, tal y como lo

