

ALERGIA Y CICLISMO

En estos meses muchos ciclistas tenemos un enemigo muy peligroso: la alergia. El gran problema es que muchos ni lo sabemos, solo notamos un bajón de rendimiento que nos preocupa muchísimo y algunas veces nos quita la ilusión de seguir entrenando o compitiendo. En este artículo pretendo que conozcáis un poco más cuales son los síntomas de la alergia y que es lo que podéis hacer para minorarlos. No debéis entrenar a lo "loco", esperando a que pasen.

Las sensaciones de tener alergia son muchas y afectan de una forma u otra a cada persona. Para algunos "la forma desaparece" y cuando forzamos, el organismo no responde. Otros, observamos cómo cada vez nos cuesta más coger aire, lo que conlleva que nuestra frecuencia cardiaca no funcione como debiera: no aumenta lo suficiente o por el contrario sube demasiado.

Cuando la alergia "nos ataca" no podemos rendir porque nuestro motor está "limitado". El oxígeno que llega a los pulmones es insuficiente. La función de intercambio gaseoso hace que nuestras células musculares no trabajen bien y por ello, la capacidad física se ve reducida.

Por lo tanto tenemos que interpretar la alergia como una enfermedad, no como una manifestación de pérdida de forma. La duración de la alergia fundamentalmente depende de tres factores: el sujeto, el tipo de alergia y el lugar donde se encuentre.



Puede ocurrir que un día sin saber por qué te encuentres fenomenal: respiras con facilidad, no estornudas, no te lloran los ojos y tus piernas responden en cada pedalada. Esta situación se debe a que el agente limitante (el polen) ha desaparecido por diferentes causas: lluvia, viento, altitud, etc. Esto puede pasar, no te sorprendas. ¡Aprovecha y disfruta del momento!!

Estos son los síntomas más frecuentes de las alergias, muy parecidos a los del resfriado, por lo que solemos confundirnos. Lo más adecuado es ir a un médico especialista para que confirme si es o no alergia lo que padecemos:

- . Pérdida de rendimiento
- . Conjuntivitis
- . Rinitis
- . Asma:
- . Malestar

Mi recomendación cuando tengas estos síntomas es NO FORZAR. Si lo haces, lo único que conseguirás es machacar tu organismo y cuando la alergia desaparezca estarás fatigado y te costará mucho más recuperar la forma.

Normalmente, cuando se tiene alergia NO se manifiesta con una frecuencia cardíaca inferior al 60-70% de la capacidad máxima. Cuando realizamos ejercicio en este umbral, realmente no necesitamos todo el oxígeno que nuestro organismo es capaz de demandar, por lo que nos sentimos más o menos cómodos. Sin embargo, cuando tenemos que "apretar", notamos la limitación impuesta por los síntomas alérgicos. Habitualmente esto ocurre un poco antes del umbral anaeróbico, justo cuando se empieza a hiperventilar.

Según las cifras de la OMS (Organización Mundial de la Salud), el 30% de la población mundial y el 20% de los españoles padecen polinosis o fiebre de heno,



alergia al polen. Lamentablemente, la mejor forma de tratarla es mantenernos alejados del alérgeno, algo difícil para los ciclistas a no ser que nos pasemos toda la primavera haciendo rodillo. Pero como no vamos a hacer eso, las alternativas son los antihistamínicos y sobre todo las vacunas que si bien no eliminan los síntomas los reducen de manera muy efectiva.

Pero ni aún así. No sabemos si tendrá que ver o no con el cambio climático o un empobrecimiento general de nuestra salud, pero el hecho es que las alergias dejan de concentrarse en los meses de primavera y se expanden en el tiempo. Los alergólogos hablan de "rinitis multiestacional" y de personas "polisensibilizadas" que desde enero, hasta finales de julio, pueden tener síntomas de alergia. Además, en la mayoría de casos, las personas alérgicas lo son a más de un tipo de polen y estos aparecen en momentos distintos del año. El primer polen en aparecer es el de los árboles en enero y febrero, después viene el polen de las gramíneas (malas hierbas) que es el principal causante de alergias y se da desde abril hasta julio y por último en florecer encontramos el de la Parietaria (hierba del muro) que lo hace desde octubre.



Director Alto Rendimiento

jfernandez@entrenamientociclismo.com

<http://www.entrenamientociclismo.com/>

<http://www.biomecanicaciclismo.com/>