

Remedios contra las temidas pájaras



Aseguradora Médica Oficial

Se definen como bajones físicos o fatiga extrema que se producen de forma repentina, impidiendo al deportista mantener el ritmo de la actividad



Fernando Dublang
Médico de IMQ especialista en Medicina Física y Rehabilitación

En general, las conocidas popularmente como pájaras se dan en deportes de predominio aeróbico, como lo son el ciclismo y la carrera continua, donde se realizan ejercicios de larga duración. En realidad, son hipoglucemias o descenso del nivel de glucosa en sangre y seguir unas recomendaciones sencillas puede prevenir su aparición.

En primer lugar, cabe señalar que el organismo acumula hidratos de carbono en forma de glucógeno en el músculo e hígado. Esta reserva es limitada y se agota en unos 90 minutos tras haber iniciado el ejercicio. Cuando esto ocurre, el cuerpo recurre a la glucosa en sangre. La hipoglucemia aparece con niveles de glucosa por debajo de 70mg/ml. Así, cuando disminuye el nivel de glucemia (normalmente por debajo de 50mg/dl), el cerebro activa el estado de alarma, siendo características la sensación exagerada de hambre o mareos.

Ante esta situación, se capta glucosa de las reservas en hígado y músculos, las cuales al finalizar comienzan a redistribuir el flujo de glucosa con la idea de mantenerlo en el cerebro. En este punto, se dan nuevos signos de alerta como el hambre desmesurada, sudoración, temblor fino, calambres en boca y hombros, dificultad para concentrarse, malestar, lenguaje retrasado, visión borrosa, hasta otros más graves como las convulsiones y el coma.

Para prevenirlas es importante un correcto plan de entrenamiento y una dieta equilibrada con un aporte suficiente de carbohidratos

Apuntar que en el corazón, debido al acúmulo de ácido láctico concomitante en relación al esfuerzo, se ralentiza la circulación, produciéndose una falta de hidratación en la sangre con su consiguiente riego deficitario. Por ello, ante cualquier síntoma de este tipo, se debe parar el ejercicio ya que si no las consecuencias pueden ser mucho más graves, incluso letales.

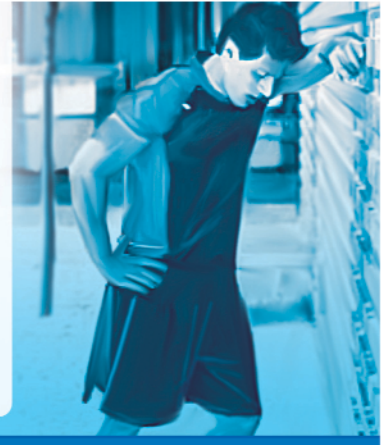
Fácil prevención

Toda pájara es previsible y debemos conocer los signos de alarma para evitar posteriores complicaciones. Prevenirlas es relativamente sencillo, siendo muy importante un correcto plan de entrenamiento y una dieta

Síntomas: La falta de glucosa en la sangre provoca molestias físicas que pueden derivar en una fatiga extrema en deportes como el ciclismo o la carrera continua.

Prevención: Alimentación a base de hidratos de carbono de asimilación lenta y bebidas energéticas en las distintas fases de la competición.

Recuperación: Sentar al deportista y proporcionarle un complejo con alta concentración de glucosa. Si pierde la consciencia, inyectarle una solución de glucosa al 50%.



equilibrada con un aporte suficiente de carbohidratos antes, durante y después de la práctica deportiva. Si el entrenamiento dura menos de 45 minutos, se aconseja algún alimento con carbohidratos de asimilación rápida (miel, chocolate, bebida rica en azúcares...). Si se prolonga más de 45 minutos, conviene asociarle una bebida isotónica y si la actividad física dura más de 90 minutos, se asocian alimentos sólidos y ricos en carbohidratos de fácil o lenta asimilación, tanto durante el ejercicio como tras él.

Cuando la persona que sufre una pájara no se recupera, conviene sentarla o tumbarla y darle algún complejo con alta solución de glucosa o bebidas hipertónicas. Si está inconsciente, se le administrará por vía parenteral algún complejo con soluciones de glucosa al 50%. Por último, existen determinados colectivos en los cuales hay que tener especial consideración, como son las personas con intolerancia glucídica o diabetes, en mayores donde el sistema de temoerregulación es más vulnerable o en embarazadas por un aumento del débito y gasto de hidratos de carbono producido por el feto.

Si las pájaras se hacen constantes a pesar de un correcto plan de entrenamiento, aporte energético e hidratación, hay que acudir al médico para descartar cambios glucídicos en relación a posibles alteraciones pancreáticas, como los insulinomas, que son tumores que segregan insulina, con facilidad para disminuir el nivel de glucemia en sangre. También para planificar distintas actividades deportivas y dietas en función de las características personales del paciente.

Información ofrecida por IMQ

Aseguradora Médica Oficial del Gescrap Bizkaia Bilbao Basket.