



CONSIDERACIONES PRÁCTICAS PARA LA PREVENCIÓN DEL SÍNDROME DE SOBREENTRENAMIENTO (OTS – OVERTRAINING SINDROME)

Hasta que se desarrolle una herramienta para el diagnóstico definitivo del OTS, los entrenadores y médicos dependerán de la disminución del rendimiento como una verificación de existencia del OTS. Sin embargo, si no están disponibles técnicas de laboratorio sofisticadas, las consideraciones que se presenta abajo son útiles.

1. Mantener registros exactos del rendimiento durante el entrenamiento y la competición
2. Estar predispuesto al ajuste del volumen e intensidad del entrenamiento, o dejar un día de descanso total cuando disminuye el rendimiento o el atleta se queja por fatiga excesiva.
3. Evitar un exceso de monotonía en el entrenamiento.
4. Individualizar siempre la intensidad del entrenamiento.
5. Alentar y reforzar regularmente la realización de una alimentación, nivel de hidratación y sueño, óptimos.
6. Ser conciente que los múltiples agentes estresantes que pueden afectar tales como la pérdida de sueño (e.g. jet lag), exposición a estresantes ambientales, presiones de trabajo, cambios de residencia, y dificultades personales o familiares, pueden sumarse al estrés del entrenamiento físico.
7. Tratar el Síndrome de Sobreentrenamiento con descanso!. Reducir el entrenamiento puede ser suficiente para recuperarse en algunos casos de *overreaching*.
8. La reanudación del entrenamiento debería ser individualizada en base a los signos y síntomas, ya que no hay un indicador definitivo de recuperación.
9. La comunicación con el deportista (e.g. a través de un diario de entrenamiento on-line) acerca de sus preocupaciones físicas, mentales y emocionales es importante.
10. Incluir cuestionarios psicológicos en forma regular (e.g. Perfil de Estados de Ánimo o POMS) para evaluar el estado emocional y psicológico del deportista.
11. Mantener confidencialidad respecto a la condición de cada deportista (física, clínica y mental).
12. Los controles de salud regulares realizados por un equipo multidisciplinario (médico, nutricionista, fisiólogo, etc.) son importantes.
13. Darle tiempo al deportista para recuperarse después de la lesión/enfermedad.
14. Notar la presencia de enfermedades del tracto respiratorio superior y otros episodios de infecciones; el deportista debería ser alentado a suspender el entrenamiento o reducir la intensidad del entreno cuando sufre alguna infección.
15. Excluir siempre una enfermedad orgánica en caso de disminución del rendimiento.
16. Las infecciones virales no resueltas no son evaluadas de manera rutinaria en los deportistas de elite, pero es válido investigarlas en los sujetos que experimentan fatiga y bajo rendimiento en el entrenamiento y la competición.

GLOSARIO

Síndrome: Conjunto de signos y síntomas característicos de algunas enfermedades.

Overreaching: Período en el cual se observa una disminución del rendimiento luego de un período de carga. Es parte del proceso de adaptación, ya que luego de unos pocos días de recuperación el deportista se encuentra en mejor nivel de forma. No obstante lo que se denomina *overreaching no funcional* implica que el proceso de recuperación deba prolongarse por semanas o incluso meses para que el rendimiento vuelva a la normalidad.

POMS: Cuestionario para valorar el estado psicológico y motivacional del deportista.

Enfermedades del tracto respiratorio superior (URTI): Enfermedades causadas por infecciones que afectan el tracto respiratorio superior: nariz, senos nasales, laringe y faringe, e incluye a la faringitis, sinusitis, laringitis, otitis media, y al resfrío común.

REFERENCIAS

Meeusen Romain & Kevin De Pauw. *The Overtraining Syndrome*. pp, 109-116. En: *Endurance Training – Science and Practice*. Iñigo Mujika SLU, 2012.

LECTURAS RECOMENDADAS

<http://www.g-se.com/a/755/posibles-vinculos-entre-la-nutricion-y-el-sobrentrenamiento/>

FACUNDO AHUMADA
ENTRENAMIENTO OPTIMO