

FATIGA MUSCULAR

Definición

Consiste en un grupo de modificaciones fisiológicas diferentes, según el grado de esfuerzo y de entrenamiento del deportista, llevando entre otros a la disminución de la capacidad del músculo para producir tensión o acortamiento (contracción muscular).

Causas

Se produce por la acción inhibitoria de la función motora al no poder realizar su cometido, debido a sobrepasar con cierta frecuencia los límites de tolerancia o exigencia muscular.

Debido a:

- esfuerzos excesivos sin permitir la recuperación
- falta de entrenamiento
- alimentación insuficiente
- descanso insuficiente
- abuso de bebidas alcohólicas o tabaco

La actividad muscular se ve afectada por modificaciones o alteraciones de tipo bioquímico o nervioso:

- el músculo se fatiga fundamentalmente por una intoxicación celular (acumulación de ácido láctico, ácido pirúvico, urea)
- descienden las reservas energéticas y la actividad enzimática
- desciende el nivel hormonal de adrenalina
- procesos inhibitorios a nivel del sistema nervioso central por la monotonía de las cargas (sobrecarga de baja exigencia)
- cambios en la regulación a nivel celular en los distintos sistemas orgánicos
- aparición de toxinas en el hígado

Síntomas

Aparecen alteraciones de la función locomotora, del ritmo cardíaco (más rápido), de la respiración (más acelerada), de la presión arterial y de los estímulos nerviosos (sin coordinación). También:

- sensación de que los ejercicios habituales o las tareas cotidianas demandan un esfuerzo mayor
- sensación de incomodidad
- dolor generalizado y dolor de abdomen
- agujetas y pesadez muscular
- necesidad de detener la actividad
- ansiedad, preocupación, irritabilidad, apatía
- sueño intranquilo
- sensaciones extrañas de latidos en el cuello
- tendencia a suspirar
- pérdida de peso

Diagnóstico

Se aprecian a simple vista signos evidentes que denotan que algo no va bien:

- tolerancia a las cargas
- grado de atención
- nivel de sudoración
- ejecución de determinadas actividades diarias o deportivas

Analizando el cuadro de abajo, relacionaremos (según Soldator) cuando aparece la fatiga

Tolerancia	Atención	Sudoración	Expresión	Ejecución
Muy fácil	Permanente	Normal	Normal	Normal
Fácil	Permanente	Sudor	Ligeramente roja	Normal
Satisfactorio	Debilitada	Considerable	Considerablemente roja	Frecuentes errores
Difícil	Dispersa	Fuerte	Enrojecimiento fuerte	Errores con descoordinación
Muy difícil	Muy dispersa	Copiosa	Morado	Excesiva descoordinación

Mediante análisis de sangre y orina también se puede determinar la carencia de alguno de los parámetros relatados anteriormente.

Tratamiento

- Reposo deportivo o laboral
- Tomar suplementos vitamínicos (B y C)
- Aumentar los hidratos de carbono en la alimentación (pan, pastas, cereales, arroz)
- Métodos de relajación para reducir la tensión nerviosa
- Dormir más
- Reducir el trabajo
- Calentamiento adecuado
- Masaje para preparar al esfuerzo
- Termoterapia y masaje posterior al esfuerzo