

La pájara

En nuestro organismo la glucosa se almacena en forma de glucógeno en el músculo y en el hígado. Por término medio, se almacenan 90 gr. de glucógeno hepático en el hígado y su función es mantener constantes los valores de azúcar en sangre para que el sistema nervioso funcione con normalidad y si éste fallase se produciría una alteración de la coordinación. En los músculos existen depósitos de glucosa que aumentan de capacidad con el entrenamiento hasta alcanzar un valor máximo que permite al deportista realizar un esfuerzo de alta intensidad mantenido durante aproximadamente hora y media. En la vía aeróbica los depósitos de glucosa permiten una actividad de hasta 90 minutos y por la vía anaeróbica sostienen un esfuerzo de hasta 90 segundos.

Existen dos tipos de "pájara" la que se produce por falta de alimento y la que es provocada por la falta de líquido. En cada una, aunque la definamos con el mismo sustantivo, los efectos que se producen son distintos. En la "pájara" por falta de líquido los principales efectos son mareos y pérdidas del conocimiento y en la que se produce por falta de alimento se nota la debilidad, cansancio, apatía, incluso depresión, etc. Algunos se bajan de la bicicleta, en el momento que les ocurre, y se sienten incapaces de volver a pedalear ese día por muy lento que lo hagan.

El sudor reduce los líquidos y las sales del cuerpo por lo que el corazón se verá forzado a trabajar mas rápidamente ya que al bajar la cantidad de líquidos también bajará el volumen de sangre. El corazón se verá obligado a trabajar mas rápido para que nuestro organismo reciba la misma cantidad de oxígeno y se desviará la energía necesaria, de el resto de los músculos, al corazón para conseguir el aumento del ritmo cardiaco.

Como norma debemos evitar cualquiera de ellas ya que no se puede decidir cual de las dos es más peligrosa. Existe un "anti-pájaras" muy conocido por cualquier tipo de deportista que es la glucosa. Nunca hay que tomar glucosa mucho antes (mas de media hora) del ejercicio ya que se produciría el efecto contrario al deseado al comienzo de la marcha, aunque más tarde se proseguiría la marcha normalmente. Es conveniente tomarla, en caso de consumirla, inmediatamente antes, durante y/o después del ejercicio.

La glucosa es un combustible que llega rápidamente al músculo, solo se debe utilizar cuando notemos que nos fallan o van a fallarnos las fuerzas antes de terminar el ejercicio. Es recomendable tomarla cuando se realizan distancias largas o cortas a buen ritmo.

Como mas rápido llega al músculo es si está disuelta en agua. En caso de desfallecimiento y no teniendo tabletas o ampollas de glucosa se tomará azúcar disuelto en agua.

Autor: Manuel García Casado