



LA RESPIRACIÓN EN EL FÚTBOL



“amb el verd al cor”



Nº COLEGIADO: 10.295



SANDRA COBO

1. EL OXÍGENO

El principal sustento para que una persona pueda vivir es el Oxígeno. **Sin un mínimo aporte de oxígeno nos sería imposible poder llevar a cabo todas las actividades metabólicas que nuestro cuerpo necesita para poder funcionar** y, obviamente, nos sería imposible poder llevar a cabo todas y cada una de las actividades que realizamos a lo largo de nuestro día, desde un simple movimiento como el de lavarse los dientes o peinarse hasta un ejercicio intenso como por ejemplo un partido de fútbol.

2. SISTEMA RESPIRATORIO

Igual que pasa con el sistema circulatorio al aumentar la frecuencia a la que late nuestro corazón, **el sistema respiratorio tiene la capacidad de adaptarse a las necesidades de nuestro cuerpo cuando realizamos ejercicio variando la frecuencia y profundidad de nuestras respiraciones.** Estas adaptaciones son gracias, en parte, al aumento del trabajo de los músculos respiratorios, los cuales tiran de nuestra caja torácica para permitir una mejor expansión de los pulmones y, por lo tanto, una mejor entrada de aire en ellos. Estas adaptaciones son las que nos permiten hacer frente al aumento de las necesidades de oxígeno a medida que incrementa la intensidad del ejercicio. El buen funcionamiento de dichas adaptaciones, siempre y cuando las vías aéreas permitan un paso óptimo del aire a través de todas ellas, permite retardar la aparición de la disnea (sensación de ahogo) y de la fatiga muscular, factores que limitan el rendimiento deportivo del jugador.

3. OBSTRUCCIÓN BRONQUIAL

Y ESFUERZO

Sin embargo, estas adaptaciones son poco eficaces si las principales vías respiratorias (nariz, faringe, laringe, tráquea y bronquios) e incluso los pulmones están obstruidos por un acumulo de secreciones (normalmente mucosidad), las cuales oponen resistencia al paso del aire y éste llega con muchísima más dificultad a los pulmones. Esto quiere decir que **un jugador resfriado y con gran cantidad de mucosidad en nariz y pecho, ha de hacer mucho más esfuerzo para respirar que otro jugador que no lo esté,** incrementando el trabajo de los músculos respiratorios, el cual ya de por sí se ve incrementado durante la práctica deportiva.

4. CONGESTIÓN Y RENDIMIENTO

Como el trabajo de estos músculos es mucho mayor de lo que habitualmente es, se fatigaran antes y, por lo tanto, su capacidad para abrir la caja torácica estará disminuida. Esta fatiga de los músculos respiratorios, junto a la resistencia que opone la mucosidad en las vías respiratorias, favorecerá a que la entrada de aire

con nuevo aporte de oxígeno esté disminuida. Ésta disminución de aporte de oxígeno conlleva, por lo tanto, a un menor aporte de oxígeno a los músculos periféricos, entre ellos el cuádriceps, músculo de vital importancia en la práctica futbolística.

Por lo tanto, todo lo anterior se traduce en que, **si un jugador se encuentra congestionado a causa de un resfriado, su rendimiento durante un partido o entrenamiento de fútbol se verá drásticamente reducido** a causa de la fatiga y de la disnea producida por el acumulo de mucosidad.

5. RECOMENDACIONES

Para evitar situaciones como estas, es conveniente que los jugadores cuiden su salud, no solo en temas musculares y articulares, sino que también su salud respiratoria. Aunque la mayoría de veces puede resultar imposible evitar un resfriado, hay factores que el jugador debería tener en cuenta para minimizar la probabilidad de sufrirlo como por ejemplo evitar coger frío, tomar bebidas a temperatura ambiente o templadas y, por supuesto, no abusar del aire acondicionado. Así mismo, durante los entrenamientos y partidos, sería recomendable la utilización de bufandas o buffs, ropas larga e, incluso, la utilización de mantas si se está en el banquillo.

Si pese a los esfuerzos del jugador, no se puede evitar la congestión por la aparición de mucosidad, un tratamiento médico adecuado y un tratamiento específico de fisioterapia, ayudarían a disminuir esta congestión, mejoraría la entrada de aire y, por lo tanto, ayuda a retardar la pronta aparición de disnea y fatiga en el jugador.

