

El sueño y su importancia en corredores.

Días pasados me topé con una alumna de un colega entrenador, como había transcurrido algún tiempo desde la última vez que le vi le pregunte la razón de su ausencia a los entrenamientos, me contesto que se había estado sintiendo muy agotada ya que últimamente le cuesta mucho conciliar el sueño y sentía mucho agotamiento.

Eso me hizo acordar de una de las tantas anécdotas en la carrera atlética de mi amigo Arturo Barrios, la cual está relacionada con la importancia del sueño en corredores. Recuerdo que estando como espectador en Phoenix, Arizona, en ocasión de una importante carrera pedestre sobre una distancia de 10 km Arturo, quien para ese entonces ya poseía muchas credenciales en carreras de pista, aun no era conocido en el mundo de las carreras de calle por los que los organizadores de la citada competición no le otorgaron el beneficio de un cuarto de hotel para la noche previa a la carrera, esto motivo a que Barrios se viera en la necesidad de pernoctar en la habitación que le había sido asignada a algunos de sus compatriotas mexicanos, pero tuvo que dormir en el piso ya que no había otra cama disponible. Al día siguiente y tras una noche no muy cómoda y con pocas horas de sueño Arturo obtuvo el primer lugar con un nuevo récord mundial de 27.30 para la distancia. Imagínense si hubiese dormido en cama! Y qué si hubiese tenido un sueño reparador?

Aja! pero, y qué es el sueño? El sueño en los mamíferos, y en nuestro caso en particular constituye una función vital que nos permite vivir. Sin él sencillamente no podríamos hacerlo ya que su capacidad restauradora es fundamental para asegurar la vigilia, es decir para poder estar despiertos, para restaurar el vigor y activarnos física y mentalmente, cosas que son de gran importancia para la conservación de la salud.

Por otro lado, si nos privamos del sueño afectamos nuestra conducta, no obtenemos los mismos resultados en actividades que requieren mayor concentración, experimentamos sensaciones de fatiga, en algunas tareas el rendimiento es menor y nos exponemos a enfermarnos con mayor facilidad.

Diversos estudios han demostrado la existencia de distintas fases del sueño, estas cuatro etapas que van desde el sueño ligero hasta el sueño profundo, con movimientos oculares o sin ellos, siendo la fase MOR (Movimiento Ocular Rápido) donde se produce el sueño reparador, donde se consigue eliminar el cansancio que se ha generado durante la vigilia y regenerar nuestro organismo. Esa fase MOR puede aparecer aproximadamente cada hora y media durante el ciclo del sueño y su duración, aunque va a estar determinada por muchos factores y podría llegar a unas duración de dos horas en total.

De igual manera, el total de tiempo necesario para que un sueño sea reparador dependerá factores individuales así como de la edad y salud de la persona.

Con ironía cuando mis alumnos llegan tarde al entrenamiento y me dicen que se quedaron dormidos les digo que duermen demasiado, y que si como se recomienda deben dormir unas 8

horas diarias, para el tiempo en que esas personas tengan 60 años habrán pasado 20 años de sus vida durmiendo, sin embargo es solo una un decir, para los seres humanos dormir es necesario, más si son corredores ya que el sueño es una actividad reparadora y según muchos estudios en ella se consolidan muchos aprendizajes. Sin embargo no se trata simplemente de dormir, se trata de dormir bien, recuerdo que en ocasión de su preparación para el Maratón de Fukuoka en Japón, donde ocupó el segundo lugar con 2 horas 9 min 37 seg mi entrenador Antonio Serrano acumulaba de 12 a 13 horas diarias de sueño, incluyendo una siesta matutina y una vespertina y me manifestaba sentirse completamente restablecido al volver a su estado de vigilia, siendo una respuesta individual concretamente asociada a la actividad que se él realizaba. Pero no solo es dormir por dormir, ya que también hay casos donde el dormir mucho puede deberse a una conducta anormal asociada al sueño la cual debe ser tratada por especialistas.

Como sugerí anteriormente, no todos respondemos de igual manera al sueño ni necesitamos la misma cantidad de horas de sueño restaurador ya que eso obedece a condiciones y características individuales, por ejemplo, mi hija Silvana sufre de apnea del sueño y aunque duerme unas 8 o 9 horas diarias, la calidad de su sueño no es la mejor ya que no logra recuperarse debido a las múltiples interrupciones que presenta durante sus horas de sueño. Particularmente, en mi caso, me basta con dormir unas 4 horas y muchas veces menos al día y no siento las grandes perturbaciones nerviosa ni físicas, ni para trabajos donde se requiera una adecuada capacidad para concentrarme, por ejemplo, para esta hora ya llevo unas 16 horas desde que me levante y no siento cansancio, pero al acercarme a las 18 o 19 horas de haberme levantado empiezo a sentir los estragos del agotamiento y debo procurar dormir para restablecerme. La diferencia, ya no soy corredor, y aunque todos necesitamos dormir lo suficiente como para recuperarnos, yo me recupero con pocas horas de sueño pero sé de personas que duermen más que una bella durmiente, aunque no tiene príncipes azules.

Continuando con lo expuesto acerca de la forma como el sueño afecta positiva o negativamente el rendimiento en corredores, sería conveniente que el entrenador sepa cuánto tiempo puede dejar de dormir un corredor sin que haya deterioro en desempeño, cuáles cualidades se perjudican más, así como los factores endógenos o exógenos que no permiten que concilie el sueño de una manera más eficiente, lo cual indica que se hace necesario la participación de profesionales en el área para responder a estas interrogantes y tomar acciones en consecuencia. Estos profesionales podrán orientar tanto al entrenador como al atleta acerca de qué hacer para que se duerma más y de una manera más reparadora, eso es de vital importancia para obtener buenos resultados en las competiciones.