



Conoce realmente qué nos aportan y si mejoran el rendimiento

¿Sirven para algo las prendas compresivas?

Están de moda, cada vez hay más marcas que compiten por sacar lo último en compresión. Los mejores corredores élite las usan y tú, casi sin saber por qué, te has hecho con alguna, pero... ¿conocemos realmente qué nos aportan y si funcionan?

Por [Carlos Mir](#) Jueves, 28-11-2013

Hace más de cincuenta años que las prendas compresivas se inventaron en el campo de la medicina para mejorar la recuperación de los tejidos y la circulación sanguínea en el postoperatorio de pacientes. Esta función terapéutica pronto se vio aplicada para el tratamiento de edemas y trombosis y se extendió posteriormente como revolución en la cirugía estética y en el sector de las medias para estimular la circulación de las piernas cansadas. A inicios de los 90' esta revolución se trasladó al deporte élite, focalizándose en disciplinas de velocidad y fuerza como el atletismo o la gimnasia y ya en 1996 nacía en EUA, Underarmour, la primera marca que se especializaba en este tipo de prendas con camisetas adaptadas al cuerpo que mantenían, durante la práctica deportiva, el calor corporal sin sudar.

Hoy, ya es imposible salir a trotar o ir a una carrera y no cruzarte con alguien que lleva medias compresivas, mallas o incluso un mono completo. Los equipos de I+D se han puesto las pilas, nuevas marcas han aparecido y los papeles se han invertido: el corredor popular cada vez es más exigente, quiere llevar lo

último en innovación y se preocupa por su eficacia en carrera y su recuperación, como si de un atleta élite se tratara.

Muchos son los beneficios que, a priori, aportan las prendas compresivas, pero dos parecen ser las razones principales que justifican su rápida expansión: la mejora de nuestro rendimiento y una recuperación más rápida después de los entrenamientos y las carreras. ¿Cuánto hay de cierto en esto y qué otros beneficios nos aportan? Veamos el detalle de estas prendas y salgamos de dudas.

Compresión y rendimiento

El principal reclamo que se nos vende es que la compresión mejora nuestro rendimiento en carrera. Parece que las prendas compresivas mejoran el retorno venoso y, con ello, el aporte de oxígeno a los músculos activos (es decir, que se ejercitan) y facilitan un incremento en el riego sanguíneo que hacen que la musculatura tarde más en hincharse y desgastarse a lo largo del ejercicio. En especial, como corredores que somos, esto toma especial relevancia en la actividad que le damos a los músculos de las piernas.

Si esto significa si nuestro rendimiento mejora es difícil determinar: la mayoría de investigaciones concluyen que las prendas compresivas reducen la fatiga muscular y que la producción de ácido láctico se concentre en la musculatura y no pase tan rápido a la sangre. Es decir, **implican una mejora en la eficacia de nuestros músculos**: se cansan menos, hacen que nos sintamos más livianos al correr pero, muy importante, todas ellas determinan que al final nuestro rendimiento acaba respondiendo a lo que estamos entrenados y a nuestra capacidad en umbrales aeróbicos y anaeróbicos.

No obstante, el último estudio al respecto llevado a cabo en la Universidad Europea de Madrid por Varela-Sanz y colaboradores (2011), y centrado en la eficiencia de las medias compresivas, nos aporta más claridad en este debate. En un test hasta la extenuación realizado al 105% de la marca en 10 km, **se demostraba una mejora significativa del %FCMáx (menor frecuencia, usándolas), así como una tendencia a alcanzar un menor consumo de oxígeno y una mejora en el tiempo límite de un 13%**. Con las medias, los sujetos analizados (12 atletas entrenados) aguantaron 50 s más que sin ellas en una prueba que ronda los 6 min.

Teniendo en cuenta que existe una correlación entre el rendimiento y la mejora en pruebas de tiempo límite, podemos argumentar que **las medias elásticas de compresión gradual sí pueden mejorar nuestro rendimiento en competición**, ya sea a partir de un retardo en la fatiga muscular o a través de un menor estrés cardiaco; sin embargo, los mecanismos fisiológicos por los cuales estas prendas pueden mejorar el rendimiento todavía no se han desvelado por completo.

Ha de tenerse en cuenta que normalmente las mejoras son espectaculares

cuando un sujeto sedentario/desentrenado comienza un programa de entrenamiento; sin embargo, pasado un tiempo, cada vez cuesta más mejorar. Los atletas populares suelen mejorar entre un 2%-5%.

Compresión y prevención

Así como en cuestión de rendimiento existe cierto escepticismo, todos los estudios coinciden en que las prendas compresivas son muy eficaces a modo de prevención. Principalmente porque al compactar los músculos implicados, **minimizan el impacto y la vibración a la que se ven sometidos a cada zancada**. Y muy importante, porque también reducen el movimiento oscilatorio de las fibras.

Esto se traduce en que los músculos no sufren tanto ni pierden tanta energía en carrera. Gracias a ello, se previenen posibles sobrecargas y molestias musculares que a la larga pueden derivar en lesiones y fascitis. En especial, para corredores de musculatura grande o pesada esto es una gran garantía ya que consiguen que el músculo ni les bote ni oscile. Asimismo, en carrera, este aporte de oxígeno y retorno venoso minimiza la aparición de rampas y calambres. E influye en que al finalizar el ejercicio la musculatura no quede tan tensa y agarrotada, como suele ser habitual. Las molestas agujetas se minimizan considerablemente.

También, estas prendas tienen una baja conductividad térmica. Es decir, mantienen constante la temperatura de los músculos independientemente de la temperatura ambiente que haya. El riesgo de cualquier tipo de lesión se reduce gracias a este aislamiento térmico ya que mantiene los músculos a su temperatura ideal (37º). Esta conductividad hace que incluso muchos atletas utilicen estas prendas en invierno como una segunda capa para mantener el calor corporal y en verano como única prenda.

La prevención en estos materiales se traslada también en cuanto a protección solar se refiere: estas prendas son, por lo general, repelentes de los rayos ultravioletas con lo que con ellas nos aseguramos cuidar nuestra piel ante el sol.

Compresión y recuperación

En términos de recuperación hay evidencias que avalan el uso de prendas compresivas. Fisiológicamente los resultados sugieren que la compresión, de igual modo que en la medicina, **afecta positivamente a la recuperación de la membrana celular dañada después de la carrera**, además de alterar positivamente la respuesta inflamatoria de los músculos trabajados. La compresión decreciente en reposo hace que la sensación de tener las piernas hinchadas o adoloridas mengüe y, en palabras del Dr. Andy Harrison del English Institute of Sport, “se reduzcan los síntomas relacionados al RMT (resentimiento muscular tardío) 24 horas después de haber corrido”.

Estas apreciaciones se ven apoyadas también por estudios que demuestran

que con prendas compresivas existe una recuperación más rápida de lactato después de entrenamientos o carreras de esfuerzo intenso: deshinchan la musculatura gracias a esa oxigenación extra que le brindan. Y por lo tanto, evidencian que la compresión funciona a nivel muscular.

El rendimiento entendido como una sucesión de entrenamientos, visto así, sí que podría verse mejorado claramente, merced de prendas compresivas, ya que una recuperación más rápida o más eficiente significa que podrás mantener cargas de entrenamiento mayores y de mejor calidad, y además, prevendrás el exceso de fatiga y sobre entrenamiento muscular.

Es importante tener en cuenta que aunque todas las prendas compresivas son eficaces en cuanto a recuperación, ya existen algunas diseñadas únicamente para este propósito y que se diferencian del resto: éstas tienen una compresión mucho mayor, al estilo de las tradicionales medicinales y son sólo indicadas para después del ejercicio y por periodos de tiempo cortos (máximo 2 horas).

Compresión y comodidad

Por último, la comodidad es claramente el beneficio más evidente de las prendas compresivas. Son las más ligeras del mercado, están compuestas por tejidos muy suaves y se adaptan a la perfección a cualquier estructura de cuerpo. Por esto, es importante dar con la talla exacta ya que sino la compresión puede volverse molesta de lo que compacta.

Esta adaptación hace que actúen como una segunda piel, que tengas una total libertad de movimiento y que se eviten molestias tan típicas como las rozaduras que a veces surgen en las ingles o las axilas y, el siempre doloroso sangrado de los pezones que a muchos les afecta. Sólo por este motivo, usar prendas compresivas ya es una garantía.

La característica de estos materiales hace que sean prendas que convierten el sudor en vapor y, por eso, **no te dejen ni mojado, ni sudado, simplemente cómodo en todo momento**. También repelen la humedad y son totalmente transpirables, aspecto extra que agradece que las prendas no huelan ni se queden con el sudor. Son especialmente antibacterianas y antialérgicas.

Compresión y nuestra conclusión

Teniendo en cuenta todos estos aspectos, podemos concluir que las prendas compresivas son un gran avance en el campo del running y un buen aliado para nuestra práctica deportiva por todos los beneficios que nos aportan. No obstante, es importante matizar que con su uso optimizamos el funcionamiento de nuestros músculos, lo cual no quiere decir que nuestro rendimiento mejore en una relación de causa-efecto inmediata ni tampoco quiere decir que cuantas más prendas de compresión llevemos, más mejorarán nuestros resultados. Si no, hablaríamos de súper poderes. Correr con pantorrilleras o medias parece haberse aprobado este mismo año que sí influye positivamente en el rendimiento, pero el resto de prendas lo que hacen es mejorar la oxigenación y

circulación muscular (que ya es mucho). El corredor lo notará más cuanto más bajo o inicial sea su nivel.

Estas mejoras hemos visto que son un claro reflejo de una recuperación más temprana y agradecida, de modo que el uso continuado de estas prendas puede llevarte a que entrenes más fresco y con una musculatura menos agotada. A la larga, tus resultados pueden verse mejorados y a nivel práctico, para los atletas y los entrenadores, puede ser importante el utilizar en especial las medias habitualmente en los entrenamientos, para aprovechar así todos sus beneficios.

¿Llevar prendas compresivas en carrera? También lo recomendamos aunque sólo sea por lo cómodas e higiénicas que son, la libertad de movimiento que dan o como método de prevención. Ningún otro tipo de prendas te va a dar tanto. Sin embargo, no olvides que **sin una buena preparación y una buena máquina, no hay secreto que valga**. Y lo más importante, en el uso de las prendas existe un alto valor psicológico o de sensaciones. Muchos corredores se sienten más seguros al llevar la musculatura compacta; otros garantizan que ya no se les cargan tanto las piernas, mientras que otros no notan nada o incluso les son molestas por lo ajustadas que son. Conociendo la letra pequeña del asunto, sé tú mismo quien probándolas, extraiga sus propias conclusiones en carrera.