



El cuerpo emite señales que avisan del exceso de entreno. Aprende a identificarlas

Las alertas del sobreentrenamiento

Por **Silvina Cristofano** @blondasok, 27-11-2013

En running.es hemos hablado en otras ocasiones sobre el exceso de entrenamiento o lo necesario que es el descanso para asimilar el trabajo que realizamos. Es difícil saber en qué momento estamos entrando **en una fase de rendimiento decreciente**. Sin embargo, si escuchamos a nuestro cuerpo, **podemos detectar una serie de signos que nos dan aviso de que deberíamos aflojar un poco**.

Estas señales de sobreentrenamiento nos puede llegar por diversas vías: por nuestras sensaciones cuando entrenamos o nos toca ir a entrenar, por cómo afrontamos nuestros quehaceres diarios o por nuestro estado de salud. Así pues, **podemos destacar los siguientes signos en las diferentes facetas mencionadas:**

En relación al entrenamiento:

- Dolor muscular inusual el día posterior a la sesión de entrenamiento
- Aumentos progresivos de dolor con el entrenamiento continuo
- Estancamiento o disminución del rendimiento a pesar del mayor entrenamiento
- Incapacidad de completar cargas de entrenamiento previamente asumibles
- Elevado sentido del esfuerzo, demora en la recuperación del entrenamiento
- Pensamientos de evitar el entrenamiento

En relación al estilo de vida:

- Mayor tensión, signos de depresión, irritabilidad, fatiga, confusión e incapacidad de capacidad de relajación.
- Menor vigor en completar las actividades diarias. Aquellas actividades que antes eran placenteras ahora han dejado de serlo.

En relación a la salud:

- Inflamación de los ganglios linfáticos.
- Resfriados, diarrea.
- Mayor posibilidad de enfermedades (fiebre, resfriados,etc).
- Mayor presión sanguínea.
- Elevado pulso por la mañana en reposo.
- Pérdida de peso.
- Pérdida de apetito.

Es importante, si notamos alguna de estas sensaciones de forma persistente, tomar un poco de precaución y descansar un par de días. En estas situaciones, **es muy recomendable hacernos alguna analítica** para comprobar nuestros valores sanguíneos y actuar en consecuencia.