

EDUCACIÓN FÍSICA 2º ESO

LECTURA 2

Instrucciones

- 📖 Debéis leer la lectura que viene a continuación y contestar a las preguntas que hay al final de la misma.
- 📄 Las respuestas a las preguntas tenéis que enviarlas en un documento en la tarea que os he mandado por Google Classroom.

EL FLATO

En algunas ocasiones, individuos que realizan una práctica deportiva sufren un dolor agudo en el costado derecho, que les incapacita para continuar la actividad o para mantener la intensidad. Este dolor, comúnmente denominado flato se convierte en un mito cuando se asocia su prevalencia con la ingestión de agua. El gran problema reside en que la causa del flato, es debida al flujo de sangre y aporte de oxígeno inadecuados a los músculos respiratorios: diafragma y músculos intercostales.

Más detalladamente, ocurriría el siguiente proceso. El ejercicio que hace trabajar a grandes grupos musculares produce una gran desviación del flujo sanguíneo hacia estos músculos. Como no se produce un ajuste inmediato del riego sanguíneo a los músculos, algunos de éstos, como los respiratorios, se ven forzados a satisfacer sus elevadas demandas energéticas sin el flujo sanguíneo adecuado, produciéndose una situación de isquemia, debido al incremento de la frecuencia y profundidad de las respiraciones. Por tanto, las grandes demandas metabólicas de los músculos respiratorios, no pueden ser satisfechas, y se crea una situación de isquemia de estos músculos produciéndose un síntoma doloroso denominado "flato".



El comienzo de este dolor no es predecible y la naturaleza del dolor es imposible de determinar, variando los síntomas según la persona de que se trate. Por ejemplo, el principiante, durante un ejercicio físico, puede ser particularmente susceptible al dolor en la zona derecha del abdomen, ya que su forma de respirar no está bien coordinada.

No sólo son rápidos e ineficaces sino que la falta de oxígeno y el nivel aumentado de dióxido de carbono estimulan incrementos adicionales de la frecuencia respiratoria. Así se produce una mayor demanda metabólica en los músculos respiratorios y se incrementa la probabilidad de que el flujo sanguíneo no puedan mantener ese ritmo y el dolor en el cuadrante superior derecho del abdomen se intensifique.

Todo ello clarifica que el "flato" no es debido a la ingestión de agua, y hay que exaltar que uno de los principios más importantes al hacer ejercicio físico es beber agua antes, durante y después del ejercicio, porque esta ingestión no es de ninguna manera la causante de tal dolor. Esta idea mitológica es peligrosa porque tal asociación conlleva la anulación de la ingesta de agua, con el peligro de deshidratación y procesos similares.

CUESTIONES

1. ¿Qué es el flato?
2. ¿A qué se debe el flato?
3. ¿Dónde duele el flato?
4. ¿El flato puede predecirse?
5. ¿Cómo debe tomarse agua “?”
6. ¿Es importante la respiración?