

Termorregulación y papel del calor y el frío en el cuerpo

Educación Física | Nutrición y salud

Descripción del Curso

Esta unidad forma parte de la asignatura Nutrición y salud y se centra en la interacción entre hidratación, electrolitos y la distribución de macronutrientes en la termorregulación y el rendimiento físico. A lo largo de la unidad se analizan de forma práctica y teórica cómo la ingesta de líquidos y electrolitos (Na^+ , K^+ , Cl^-) influye en la regulación de la temperatura corporal, la conducción de impulsos nerviosos y la producción de calor durante diferentes contextos de actividad y temperaturas. También se examina cómo la repartición de carbohidratos, grasas y proteínas afecta la fuente de energía, la generación de calor y la eficiencia en distintas intensidades de ejercicio y condiciones ambientales, con énfasis en aplicar estas pautas a la vida diaria y a la práctica deportiva. La unidad propone un enfoque que vincula fisiología, nutrición y hábitos saludables: comprender cuándo y cuánto hidratarse, qué electrolitos son necesarios en distintas situaciones, y cómo adaptar la ingesta de macronutrientes a la intensidad y duración de la actividad para optimizar rendimiento y recuperación. Se brindan recomendaciones prácticas para contextos cotidianos, entrenamientos y competencias, consideraciones de seguridad alimentaria y estrategias para prevenir deshidratación, hiponatremia y otros desequilibrios, manteniendo un enfoque ético y sostenible. Objetivos generales de la unidad: - Describir la función de la hidratación y de los electrolitos en la regulación de la temperatura y en la conducción de impulsos nerviosos durante el ejercicio. - Analizar cómo la distribución de macronutrientes (carbohidratos, grasas y proteínas) influye en la producción de calor y en el rendimiento en distintas intensidades y temperaturas. - Aplicar recomendaciones de hidratación y nutrición para apoyar la termorregulación y la recuperación en contextos de entrenamiento y competición. Enfoque pedagógico: se combinan explicaciones teóricas, análisis de casos prácticos y ejercicios de planificación de ingesta de líquidos y nutrientes en escenarios reales (p. ej., entrenamientos en calor, competencias, periodos de recuperación). Al finalizar, el estudiante debe ser capaz de trasladar lo aprendido a decisiones cotidianas que favorezcan la salud, la seguridad y el rendimiento, adaptando las recomendaciones a sus condiciones individuales, hábitos y entorno.

Competencias

- Analizar críticamente la relación entre hidratación, electrolitos y termorregulación en diferentes contextos de actividad y clima. - Aplicar principios de nutrición para optimizar la producción de calor, la estabilidad de la temperatura corporal y el rendimiento físico. - Desarrollar y comunicar planes prácticos de hidratación y distribución de macronutrientes para entrenamientos y competencias. - Resolver problemas prácticos de nutrición deportiva mediante cálculos simples de necesidades de líquidos y macros según intensidad, duración y temperatura. - Evaluar la seguridad y la ética de las recomendaciones nutricionales en contextos educativos y deportivos. - Integrar conceptos de salud, rendimiento y recuperación para tomar decisiones informadas en la vida diaria y en la práctica deportiva.

Requerimientos

- Participación activa en discusiones y actividades prácticas relacionadas con hidratación, electrolitos y macronutrientes. - Lecturas previas sobre fundamentos de fisiología de la humedad, osmolaridad y metabolismo de macronutrientes. - Elaboración de al menos un plan de hidratación y distribución de macros adaptado a un escenario de entrenamiento real. - Realización de ejercicios de cálculo de necesidades de líquidos y de energía para distintos contextos (alta temperatura, ejercicio de resistencia, recuperación). - Uso de herramientas básicas (cuadernos de seguimiento, apps simples o tablas) para registrar ingestas, pérdidas y rendimiento.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Fundamentos de la termorregulación y sus mecanismos principales

Objetivos de Aprendizaje

- Describir el papel del hipotálamo como centro de control de la temperatura corporal y cómo detecta cambios de temperatura.
- Explicar la función de los vasos sanguíneos en la termorregulación (vasodilatación y vasoconstricción) para disipar o conservar calor.
- Describir la sudoración como mecanismo de disipación de calor y su regulación durante el reposo y la actividad física.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1: Detección de la temperatura y el papel del hipotálamo** - Descripción corta: El hipotálamo funciona como termostato, recibiendo información de termorreceptores y coordinando respuestas para mantener la temperatura estable.
2. **Tema 2: Mecanismos de disipación de calor: vasodilatación y sudoración** - Descripción corta: La vasodilatación aumenta la pérdida de calor; la sudoración evapora agua para enfriar el cuerpo.
3. **Tema 3: Termorregulación en contextos cotidianos y deportivos** - Descripción corta: Cómo se activa la termorregulación durante actividades diarias y en el ejercicio, y qué factores la modulan (ambiente, ropa, intensidad).

Actividades

1. Actividad 1: Observación de la sudoración durante ejercicio ligero

Desarrollo: Realizar una sesión breve de actividad física suave y registrar cambios en la sudoración, sensación de calor, y temperatura de piel. Puntos clave: relación entre intensidad y sudoración; papel del calor ambiental. Aprendizajes: entender que el calor externo y la actividad modifican la respuesta de termorregulación.

2. Actividad 2: Mapa conceptual de la termorregulación

Desarrollo: Construir un mapa conceptual que conecte hipotálamo, receptores térmicos, vasos sanguíneos y sudoración. Puntos clave: flujo de información y respuestas ejecutadas. Aprendizajes: identificar componentes y su

función en la regulación de la temperatura.

3. **Actividad 3: Análisis de un caso de ejercicio en calor**

Desarrollo: Leer un caso práctico de un atleta en un día cálido y proponer cómo se regularía la temperatura (higiene ambiental, ropa, hidratación). Puntos clave: ajustes en la práctica deportiva. Aprendizajes: aplicar conceptos de termorregulación a situaciones reales.

4. **Actividad 4: Simulación de respuestas vasculares**

Desarrollo: Mediante ejercicios simulados, discutir cómo la vasodilatación y vasoconstricción ayudan a mantener la temperatura, y qué instrumentos o sensaciones podrían indicar cambios. Puntos clave: control de flujo sanguíneo como mecanismo de disipación o conservación. Aprendizajes: comprender la función de los vasos sanguíneos en termorregulación.

5. **Actividad 5: Seguridad y reconocimiento de señales de alerta**

Desarrollo: Identificar señales de alerta ante posibles disfunciones de termorregulación (mareos, palidez, confusión) y proponer medidas básicas de seguridad. Puntos clave: primeros auxilios y prevención. Aprendizajes: reconocer riesgos y actuar con seguridad.

Evaluación

Se evalúan los objetivos de aprendizaje mediante:

- Actividad de observación y registro (comprensión de los mecanismos y su interacción).
- Actividad de construcción de un mapa conceptual (aplicación de conceptos clave).
- Resolución de estudio de caso sobre ejercicio en calor (análisis y aplicación en contextos reales).
- Participación y aportes en debates sobre seguridad y señales de alerta.
- Evaluación formativa con retroalimentación sobre la identificación de mecanismos y su función.

Unidad 2: Unidad 2: Termorregulación y metabolismo: calor, frío y demandas de nutrientes

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar cómo la temperatura modula la tasa metabólica basal y la termogénesis durante la actividad física.
- Describir la termogénesis inducida por calor y por frío: mecanismos de shivering y no shivering, y su relevancia en el rendimiento.
- Relacionar la demanda de nutrientes y la distribución de macronutrientes con la termorregulación durante reposo y ejercicio.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1: Termogénesis y metabolismo** - Descripción corta: La termogénesis implica procesos metabólicos que generan calor, incluida la termogénesis sin escalofríos y la que se produce por contracciones musculares.

2. **Tema 2: Adaptaciones metabólicas al calor y al frío** - Descripción corta: Cambios en la utilización de carbohidratos y proteínas, y en el uso de grasas como sustratos energéticos ante temperaturas extremas.
3. **Tema 3: Nutrición y demanda de macronutrientes** - Descripción corta: Cómo la temperatura y el ejercicio modulan la ingesta y distribución de carbohidratos, grasas y proteínas para sostener la termorregulación y el rendimiento.

Actividades

1. Actividad 1: Cálculo de gasto energético en reposo y durante ejercicio bajo calor moderado

Desarrollo: Calcular estimaciones de gasto energético en reposo y durante una sesión de entrenamiento en condiciones cálidas. Puntos clave: relación entre temperatura, demanda energética y sustratos. Aprendizajes: interpretar cómo el ambiente influye en el metabolismo.

2. Actividad 2: Análisis de sustratos energéticos en temperaturas diferentes

Desarrollo: Comparar, mediante datos teóricos, el uso de carbohidratos versus grasas en reposo y ejercicio ante calor y frío. Puntos clave: cambios en elección de sustratos. Aprendizajes: comprender cómo la temperatura afecta el metabolismo de los sustratos.

3. Actividad 3: Planificación nutricional pre-entrenamiento en calor

Desarrollo: Elaborar una guía de ingesta priorizando carbohidratos y líquidos para una sesión en clima cálido. Puntos clave: tiempos de ingesta y volumen. Aprendizajes: aplicar principios de nutrición para optimizar rendimiento y termorregulación.

4. Actividad 4: Caso práctico de termogénesis y frío

Desarrollo: Analizar un caso en el que la exposición al frío influye en la producción de calor y en la disponibilidad de glucógeno. Puntos clave: respuestas metabólicas y ajustes de alimentación. Aprendizajes: relacionar ambiente y metabolismo con estrategias de nutrición.

5. Actividad 5: Plan de distribución de macronutrientes

Desarrollo: Diseñar un plan de ingesta diario de carbohidratos, grasas y proteínas que soporte una semana de entrenamiento variado y condiciones de temperatura. Puntos clave: balance energético y termorregulación. Aprendizajes: aplicar distribución de macronutrientes para mantener el rendimiento.

Evaluación

Se evalúan los objetivos de aprendizaje mediante:

- Cuestionario corto sobre termogénesis, shivering y no shivering, y efectos en el metabolismo.
- Actividad de planificación nutricional (relación entre temperatura, demanda de energía y sustratos).
- Análisis de estudios de caso y ejercicios prácticos para demostrar comprensión de ajustes metabólicos ante calor y frío.
- Participación y calidad de las propuestas de planes de ingesta y estrategias de rendimiento.

Unidad 3: Unidad 3: Respuestas ante calor extremo y frío extremo: señales y seguridad

Objetivos de Aprendizaje

- Describir las respuestas fisiológicas ante calor extremo (temperatura, sudoración, FC, riesgo de golpe de calor) y ante frío extremo (vasoconstricción, hipotermia, congelación).
- Identificar señales de alerta y criterios de intervención ante condiciones extremas.
- Proponer pautas de seguridad y primeros auxilios para exposiciones largas en condiciones de calor o frío extremo.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1: Respuestas fisiológicas al calor extremo** - Descripción corta: Adaptaciones cardiovasculares y termorregulación ante calor prolongado; riesgo de golpe de calor y deshidratación.
2. **Tema 2: Respuestas fisiológicas al frío extremo** - Descripción corta: Vasoconstricción, disminución de la temperatura central, riesgo de hipotermia y congelación; adaptaciones
3. **Tema 3: Seguridad y primeros auxilios en ambientes extremos** - Descripción corta: Protocolos de prevención, monitorización, hidratación, ropa adecuada y acciones ante emergencias.

Actividades

1. Actividad 1: Análisis de casos de golpe de calor y de hipotermia

Desarrollo: Revisar dos casos clínicos y proponer intervenciones y criterios de evacuación. Puntos clave: signos tempranos, intervención adecuada y tiempos de respuesta. Aprendizajes: reconocer situaciones de emergencia y actuar correctamente.

2. Actividad 2: Plan de seguridad para actividad al aire libre

Desarrollo: Elaborar un plan de seguridad para una excursión en condiciones de calor extremo o frío extremo, incluyendo hidratación, ropa, pausas y vigilancia de signos de alerta. Puntos clave: prevención y organización. Aprendizajes: aplicar medidas prácticas de seguridad.

3. Actividad 3: Simulación de intervención en escenario extremo

Desarrollo: Realizar una simulación de toma de decisiones ante una emergencia potencial; roles, comunicación y primeros auxilios básicos. Puntos clave: coordinación y actuación oportuna. Aprendizajes: practicar la respuesta ante emergencias.

4. Actividad 4: Vigilancia de signos vitales en entornos extremos

Desarrollo: Registro y análisis de signos como temperatura, pulso y confusión en escenarios simulados. Puntos clave: criterios de alarma y comunicación con servicios médicos. Aprendizajes: interpretar señales y decidir acciones.

5. Actividad 5: Debate sobre protocolos y mitos de seguridad

Desarrollo: Debate guiado sobre prácticas recomendadas frente al calor y al frío y desmitificación de ideas erróneas.

Puntos clave: evidencia y buenas prácticas. Aprendizajes: pensamiento crítico y aplicación de normas de seguridad.

Evaluación

Se evalúan los objetivos de aprendizaje mediante:

- Análisis de casos de golpe de calor e hipotermia con propuesta de intervención y tiempos de actuación.
- Diseño de un plan de seguridad para actividades al aire libre en condiciones extremas.
- Evaluación de simulaciones y ejercicios prácticos de primeros auxilios y vigilancia de signos vitales.
- Participación en debates y reflexión sobre protocolos y seguridad.

Unidad 4: Unidad 4: Hidratación, electrolitos y macronutrientes en la termorregulación y rendimiento

Objetivos de Aprendizaje

- Explicar la función de la hidratación y de los electrolitos (Na^+ , K^+ , Cl^-) en la regulación de la temperatura y en la conducción de impulsos nerviosos durante el ejercicio.
- Describir cómo la distribución de macronutrientes (carbohidratos, grasas y proteínas) afecta la producción de calor y el rendimiento en distintas intensidades y temperaturas.
- Aplicar recomendaciones de hidratación y nutrición para apoyar la termorregulación y la recuperación en contextos de entrenamiento y competición.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1: Hidratación y electrolitos** - Descripción corta: Rol de la hidratación y del equilibrio electrolítico en la termorregulación, sudor y funcionamiento muscular; recomendaciones de ingesta.
2. **Tema 2: Macronutrientes y termorregulación** - Descripción corta: Cómo carbohidratos, grasas y proteínas influyen en la producción de calor y en la energía disponible para el ejercicio.
3. **Tema 3: Planificación de ingestas pre, durante y post entrenamiento** - Descripción corta: Estrategias de hidratación y nutrición para optimizar temperatura corporal y rendimiento, adaptadas a la duración e intensidad de la actividad.

Actividades

1. Actividad 1: Análisis de etiquetas de bebidas deportivas y soluciones de rehidratación

Desarrollo: Evaluar diferentes bebidas y soluciones, identificar contenido de electrolitos y carbohidratos; proponer uso adecuado según la situación. Puntos clave: elección de producto y porciones. Aprendizajes: seleccionar opciones que favorezcan la termorregulación y la reposición de líquidos.

2. Actividad 2: Plan de hidratación para un entrenamiento en calor

Desarrollo: Diseñar un plan de ingesta de líquidos y electrolitos para una sesión de una hora en condiciones cálidas. Puntos clave: ritmo de ingesta y señales de deshidratación. Aprendizajes: aplicar pautas de hidratación durante el ejercicio.

3. **Actividad 3: Distribución de macronutrientes para rendimiento**

Desarrollo: Elaborar un plan diario que optimice la energía disponible y la termorregulación, ajustando carbohidratos y proteínas alrededor de entrenamientos. Puntos clave: timing y balance. Aprendizajes: entender la relación entre macronutrientes y rendimiento.

4. **Actividad 4: Caso práctico: entrenamiento en clima frío**

Desarrollo: Analizar la ingesta de carbohidratos y grasas para mantener la producción de calor y la energía en un entrenamiento en clima frío. Puntos clave: estrategias para conservar calor y energía. Aprendizajes: adaptar la nutrición a condiciones ambientales.

5. **Actividad 5: Taller de planificación de recuperación**

Desarrollo: Diseñar una pauta de recuperación que incluya hidratación, electrolitos y distribución de macronutrientes para optimizar la termorregulación post ejercicio. Puntos clave: recuperación eficiente y rehidratación. Aprendizajes: aplicar conocimientos para la recuperación.

Evaluación

Se evalúan los objetivos de aprendizaje mediante:

- Actividad de análisis de bebidas y electrolitos (comprensión de su función en la termorregulación).
- Diseño de planes de hidratación y nutrición para diferentes contextos de ejercicio.
- Aplicación de conceptos a casos prácticos (rendimiento y recuperación).
- Participación y calidad de las justificaciones en debates y ejercicios prácticos.