

MAREIG MENTRE FAS EXERCICI

14 febrer, 2022

Marejar-se mentre jugues a futbol o fas exercici no hauria de considerar-se com a normal, però en la majoria dels casos no està associat a cap problema greu. Habitualment és conseqüència d'estar poc hidratat, de no respirar adequadament, o de tenir un nivell baix de sucre en sang.

Deshidratació:

Quan el cos perd líquid i no el pot reemplaçar adequadament, significa que estem deshidratats. Fent

qualsevol mena d'exercici, perdem fluids a través de la sonorització, però, quan passes d'una activitat física moderada i intensa, la pèrdua de líquid és molt major. A més de perdre aigua, el cos sua electròlits, especialment sodi, que ajuden a mantenir l'equilibri hídric.

Per norma general, un beu quan té set, però molts esportistes no ho fan. Per últim tingues en compte que la hidratació afecta el creixement i a la recuperació muscular i a la pèrdua de pes d'una manera important.

Respiració inadequada

Una respiració tranquil·la i eficaç és crucial per repartir l'oxigen que el nostre cos necessita per realitzar totes les funcions correctament. Una respiració adequada ajuda als esportistes a fer exercici més temps amb menor esforç i inclús calma la ment.

Si t'esforces massa o no estàs acostumat a fer exercici, la teva respiració pot ser deficient i massa ràpida. Això pot provocar-te marejos, debilitat o la sensació que vas a desmaiar-te.

Activitats diferents requereixen diferents tècniques de respiració. És rellevant que consultis al teu preparador físic quines són les tècniques més adequades.

Sucre baix en sang

El sucre en forma de glucosa és el combustible que el nostre cos necessita per fer la majoria de les seves funcions. Si no obtens prou per menjar, el teu cos no tindrà glucosa suficient, un problema conegut com a hipoglucèmia.

Si fas exercici sense haver dinat prou, el teu nivell de sucre en la sang serà baix, la qual cosa pot causar-te marejos. Altres símptomes, com les nàusees, l'augment de la freqüència cardíaca i les tremolors, també poden succeir. Menjar com a mínim unes dues o tres hores de fer exercici pot ajudar-te a evitar un nivell baix de sucre a la sang.

Advertència

Si et mareges mentre fas exercici, atura't el que estiguis fent i descansa. Mantingues el teu cap per damunt del cor. Si el mareig se'n va mentre vas bevent líquids o menjant alguna

cosa i no desapareix després d'una hora hauries de contactar amb un metge de forma urgent.

Busca atenció mèdica immediata si tens marejos conjuntament amb un o més dels següents símptomes: dolor en el pit, palpitations del cor, dificultat per respirar, debilitat, incapacitat de moure un braç o una cama o un canvi de la visió o la parla. Assegura't de tractar qualsevol problema recurrent amb el teu metge.