

UTILIDAD DEL TEST DE LACTATO

Un test de lactato es una prueba sencilla que se realiza sobre un tapiz rodante o un cicloergómetro, y que básicamente consiste en obtener una micromuestra de sangre (generalmente capilar del pulpejo del dedo o del lóbulo de la oreja) para valorar la concentración de lactato a distintas intensidades (velocidad) de ejercicio, conformando una curva de lactato.



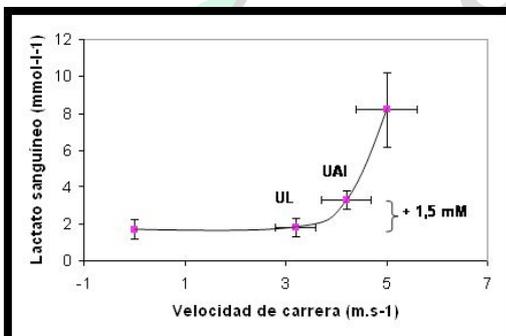
QUÉ INFORMACIÓN NOS APORTA

Es una prueba muy útil para conocer cuando aparece la fatiga muscular tanto en los entrenamientos como en las carreras

En una prueba de carrera de larga distancia como la maratón, es importante conocer la transición entre la fase aeróbica y la fase anaeróbica de obtención de energía, ya que la velocidad media de carrera coincidirá con esa transición. Para ello cuando medimos la concentración de lactato y esta se mantiene estable nos indica que el ejercicio es esencialmente aeróbico, y se puede desarrollar durante mucho tiempo sin fatiga, pero si a una velocidad determinada la concentración de lactato aumenta, esa intensidad ocasionará fatiga en un tiempo breve. El momento de transición se denomina umbral láctico.

COMO SE REALIZA

Previamente se debe realizar una prueba de esfuerzo progresiva en tapiz rodante para determinar el consumo máximo de oxígeno y la frecuencia cardiaca del umbral anaeróbico



Posteriormente se realiza el análisis de la curva de lactato mediante una carrera en cinta a velocidades progresivas a partir de 9Km/hora y aumentando 1Km/hora cada 3 minutos hasta el agotamiento. Se van tomando muestras de sangre del lóbulo de la oreja en cada escalon para determinar la fase estable o fase 1, la fase 2 comienzo de la fase anaeróbica (cuando el lactato se aproxima a los 4mmoles) y la fase 3 o máximo nivel de lactato.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Además de conocer el estado de forma del deportista, podemos aportar datos individuales para planificar las intensidades óptimas de entrenamiento en sus distintas modalidades (continuos extensivo o intensivo, ó intervalos extensivos o intensivos), utilizando como referencia la velocidad o la frecuencia cardiaca.

Si las pautas de entrenamiento se llevan de forma correcta en pocas semanas si se repite el test se pueden observar las variaciones y la mejora en la velocidad y la frecuencia cardiaca en el umbral anaeróbico.

POR LA DRA BELEN GUTIERREZ SANTAMARTA

Especialista en Medicina del Deporte