

## Las "pájara" durante la actividad física

Autor JESUS RODRIGUEZ LOPEZ  
miércoles, 23 de noviembre de 2011

La pájara afecta tanto a deportistas profesionales, como a cualquier aficionado y aparece cuando el sujeto, antes de hacer el ejercicio, no se ha alimentado de la forma adecuada.  
Cuando nos da la pájara estamos obligados a abandonar la actividad.

¿Cómo sabemos que nos esta dando una pájara?

Cuando aparecen los siguientes síntomas: falta de fuerza, agotamiento, mareos, visión borrosa, sudor frío...

¿Cual es el motivo de su aparición?

La hipoglucemia, es decir, un nivel de glucosa sanguínea y muscular muy por debajo de sus niveles normales. Antes de hacer ejercicio debemos comer hidratos de carbono para no tener este tipo de problemas, ya que es la fuente de energía que necesita el organismo para enfrentarse a la actividad física de larga duración.

¿Cómo se recupera?

Cesando inmediatamente el ejercicio (no basta con bajar la intensidad, puesto que podría agravar las consecuencias) y reponer el cuerpo con bebidas y comida, para que el organismo vuelva a sus estado normal lo antes posible.

Frutos secos, chocolate, barritas energéticas así como bebidas isotónicas son los alimentos que se deben ingerir para recuperar la pájara rápidamente porque estos alimentos evitan la hipoglucemia extrema.