



5 Respuestas Sobre la Fatiga en Niños y Adolescentes Deportistas

Un Workbook Práctico para Padres

Dra. Flavia Mansulino



 [www.360salu...](http://www.360saluddeportiva.com) 

360 Salud Deport...

En 360 Salud

Deportiva donde...

Sobre la Autora



Dra. Flavia Mansulino Pediatra Deportiva

Soy Médica pediatra, pediatra intensivista, .Asistente de Cátedra G2 de la Unidad Académica de Medicina del Deporte de la Universidad de la República Oriental del Uruguay.

Además, pertenezco al Staff médico de la Selección Uruguaya de Fútbol Masculino y dirijo Salud Deportiva Infanto Juvenil 360, un centro especializado en el desarrollo integral de niños y adolescentes deportistas.

En mi consulta presencial y online me dedico a la Medicina Deportiva Pediátrica, utilizando el método Canadiense de Desarrollo del Deportista a Largo Plazo para formar adultos saludables y activos.

Mi misión es acompañar a las familias en el desarrollo deportivo seguro de sus hijos, promoviendo la alfabetización motriz, la confianza y la autoestima desde etapas tempranas.

Introducción

"5 respuestas sobre fatiga en deportistas jóvenes"

Mi objetivo es que comprendas mejor las señales que tu hijo deportista te está enviando, que puedas distinguir entre fatiga normal y señales de alarma, y que tengas herramientas prácticas para acompañar su desarrollo deportivo de manera saludable.

Las 5 preguntas que más me hacen los padres en consulta.

Cada una puede marcar la diferencia entre un joven que desarrolla una relación saludable con el deporte y uno que termina abandonándolo por burnout o lesiones.



www.360saluddeportiva.com



360 Salud Deportiva | Donde Ciencia y D...

En 360 Salud Deportiva donde Cuidamos el Futuro deportivo de tu Hijo. Centro de...

Las 5 Preguntas Clave

1

¿Cómo distinguir entre cansancio normal y fatiga problemática?

2

¿Por qué mi hijo está más cansado ahora que entrena menos?

3

¿Cuándo la fatiga es señal de que debe parar?

4

¿Cómo ayudar a mi hijo a recuperarse mejor?

5

¿La fatiga mental afecta el rendimiento físico?

1. ¿Cómo distinguir entre cansancio normal y fatiga problemática?

La pregunta que más escucho: "Doctora, mi hijo siempre dice que está cansado después del entrenamiento, ¿es normal o debería preocuparme?"

Esta es quizá la distinción más importante que puedes aprender como padre de un deportista joven.

El Cansancio Normal vs. La Fatiga Problemática

Cansancio Normal (Fatiga Fisiológica):

- Se resuelve con descanso de 1-2 horas
- Tu hijo recupera el entusiasmo después de comer/dormir
- Puede describir qué le duele o cómo se siente
- Mantiene el apetito y el humor general
- Duerme bien por la noche

Fatiga Problemática (Sobrecarga):

- Persiste más de 24-48 horas
- Cambios en el humor (irritabilidad, apatía)
- Pérdida de apetito o sueño fragmentado
- Dolores musculares constantes o vagos
- Pérdida de entusiasmo por actividades que antes disfrutaba

El Modelo del Semáforo para Padres

VERDE - Todo bien, sigue adelante

- Energía normal al día siguiente
- Mantiene rutinas escolares sin problemas
- Habla del entrenamiento con entusiasmo

AMARILLO - Observar de cerca

- Tarda más en recuperarse
- Pequeños cambios en humor o apetito
- Quejas ocasionales de dolores

ROJO - Parar y evaluar

- Fatiga que no mejora con descanso
- Cambios marcados en personalidad
- Problemas para dormir o comer
- Dolores recurrentes

Caso Real:

Sofía, 13 años, nadadora. Sus padres notaron que pasó de salir sonriente de la piscina a caminar en silencio al auto. Al principio pensaron "está creciendo, es normal". Pero cuando empezó a decir "me duele todo" sin poder señalar qué específicamente, aplicamos el semáforo. Estaba claramente en zona roja.

Resultado: 2 semanas de cargas reducidas, trabajo con nutricionista deportiva, y revisión de horarios de sueño. A los 3 meses logró su mejor marca personal.

Tu Herramienta Práctica:

Test Rápido de 5 Minutos (aplicar cada noche):

1

¿Cómo se sintió físicamente hoy? (escala 1-10)

2

¿Tuvo ganas de entrenar? (sí/no/más o menos)

3

¿Durmió bien anoche? (sí/no)

4

¿Comió con apetito normal? (sí/no)

5

¿Está de buen humor en general? (sí/no)

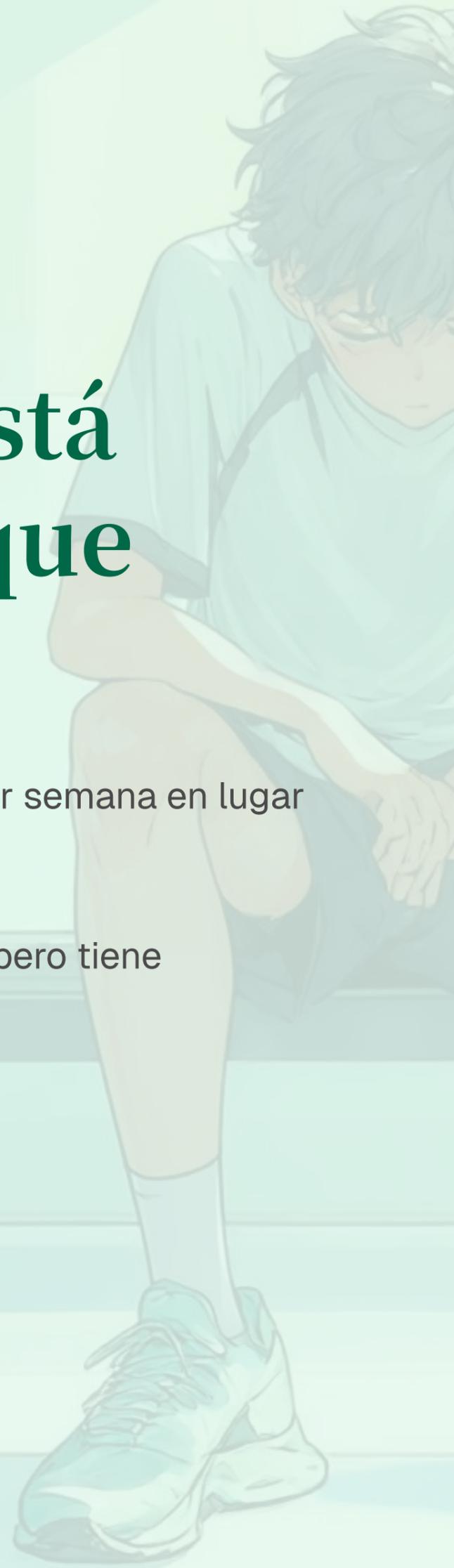
Interpretación:

- 4-5 síes: Verde
- 2-3 síes: Amarillo (observar)
- 0-1 síes: Rojo (actuar)

2. ¿Por qué mi hijo está más cansado ahora que entrena menos?

"Doctora, esto no tiene lógica. Mi hija ahora va 3 veces por semana en lugar de 5, pero llega más agotada que antes."

Esta aparente contradicción confunde a muchos padres, pero tiene explicaciones muy claras desde la medicina deportiva.



Las 6 Razones Científicas:

1. Intensidad vs. Volumen

Tu hijo puede estar entrenando menos tiempo, pero a mayor intensidad. El cuerpo de un adolescente necesita más tiempo para recuperarse de entrenamientos intensos que de entrenamientos largos pero suaves.

Ejemplo: 3 entrenamientos de alta intensidad (90% esfuerzo) pueden ser más agotadores que 5 entrenamientos de intensidad moderada (70% esfuerzo).

2. Cambios Hormonales (Adolescentes)

Durante la pubertad, las hormonas del crecimiento trabajan principalmente durante el sueño. Si hay déficit de sueño, la fatiga se acumula exponencialmente.

3. Carga Escolar Aumentada

A menudo la reducción del entrenamiento coincide con mayor exigencia académica. El estrés mental suma fatiga física.

4. Pérdida de Condición Cardiovascular

En deportistas jóvenes, la condición física se pierde más rápido de lo que se pierde la masa muscular. Menos entrenamientos = mayor esfuerzo para la misma actividad.

5. Cambios en la Alimentación

Muchos jóvenes, al entrenar menos, comen menos o peor, creando déficits nutricionales que amplifican la fatiga. Comen fuera de hora snacks que no aportan nutrientes.

6. Factor Psicológico

Si la reducción del entrenamiento fue "forzada" (lesión, decisión de padres), puede generar estrés emocional que se manifiesta como fatiga física.

Plan de Acción para Adaptación al Cambio de Entrenamiento

1

Semana 1-2 (Adaptación):

- Acepta que es normal sentirse más cansado inicialmente
- Monitorea hidratación y alimentación extra cuidadosamente
- Asegura 1-2 horas más de sueño

2

Semana 3-4 (Reajuste):

- Si persiste la fatiga excesiva, evalúa otros factores
- Considera agregar actividad física ligera los días "libres"
- Consulta sobre suplementación si la alimentación es deficiente

3

Semana 5+ (Nueva normalidad):

- El cuerpo debe haberse adaptado
- Si no, busca evaluación médica deportiva



3. ¿Cuándo la fatiga es señal de que debe parar?

"¿Cómo sé si estoy siendo sobreprotectora o si realmente necesita un descanso?"

Esta es la pregunta más difícil para los padres, porque involucra equilibrar el desarrollo del carácter con la protección de la salud.

Señales de Alarma Inmediata (PARAR HOY):

Físicas:

- Dolores que persisten más de 48h después del entrenamiento
- Frecuencia cardíaca en reposo 10+ latidos por encima de su normal
- Pérdida de peso inexplicable (>2kg en una semana)
- Problemas para conciliar el sueño 3+ noches consecutivas

Conductuales:

- Caída en rendimiento escolar
- Aislamiento de amigos/familia
- Cambios drásticos en apetito
- Comportamientos obsesivos con el entrenamiento

Emocionales:

- Llanto frecuente relacionado con el deporte
- Ansiedad antes de entrenamientos
- "No quiero ir" por más de 1 semana
- Agresividad inusual en casa

Señales de Precaución (OBSERVAR DE CERCA):

Físicas:

- Fatiga que tarda >6 horas en resolverse
- Dolores musculares vagos pero constantes
- Resfriados frecuentes (>1 por mes)
- Sensación de "piernas pesadas"

Emocionales:

- Pérdida gradual de entusiasmo
- Mayor sensibilidad a críticas
- Comentarios sobre "no ser lo suficientemente bueno"
- Comparaciones constantes con otros deportistas

El Test de los 7 Días:

Si observas 3 o más señales de precaución, implementa este protocolo:

Días 1-3: Reduce cargas 50%, mantén actividades recreativas

Días 4-5: Observa recuperación - ¿mejora el humor/energía?

Días 6-7: Si no hay mejoría clara, consulta médico deportivo

Caso Real y Regla de Oro

Caso Real:

Isabella, 14 años, atleta de pista. Sus padres notaron que comenzó a "odiar" sus entrenamientos favoritos (velocidad). Decía estar "bien" pero había perdido 3 kg y dormía mal. Sus tiempos, paradójicamente, estaban mejorando.

Red flag: Mejoría de rendimiento con deterioro general suele indicar que el cuerpo está "prestando" energía de otras funciones (crecimiento, sistema inmune, humor).

Decisión: 3 semanas de descanso completo del atletismo, manteniendo solo educación física escolar. Resultado: recuperó peso, sueño y amor por correr.

La Regla de Oro:

"Es mejor perder 1 semana de entrenamiento por precaución que perder 6 meses por ignorar las señales de alarma."

Tu Protocolo de Decisión:

Cuando tengas dudas, hazte estas 3 preguntas:

- 1 ¿Mi hijo está creciendo normalmente? (peso, altura, desarrollo)
- 2 ¿Mantiene relaciones sociales saludables fuera del deporte?
- 3 ¿Puede hablar del futuro deportivo con ilusión (no obsesión)?

Si alguna respuesta es "no", es momento de parar y evaluar.



4. ¿Cómo ayudar a mi hijo a recuperarse mejor?

"Sé que necesita descansar más, pero ¿qué más puedo hacer como padre para ayudarlo a recuperarse?"

La recuperación es una habilidad que se puede enseñar y optimizar. Como padre, eres el arquitecto del ambiente de recuperación.

Los 5 Pilares de la Recuperación en Jóvenes:

1. Sueño Estratégico (El Más Importante)

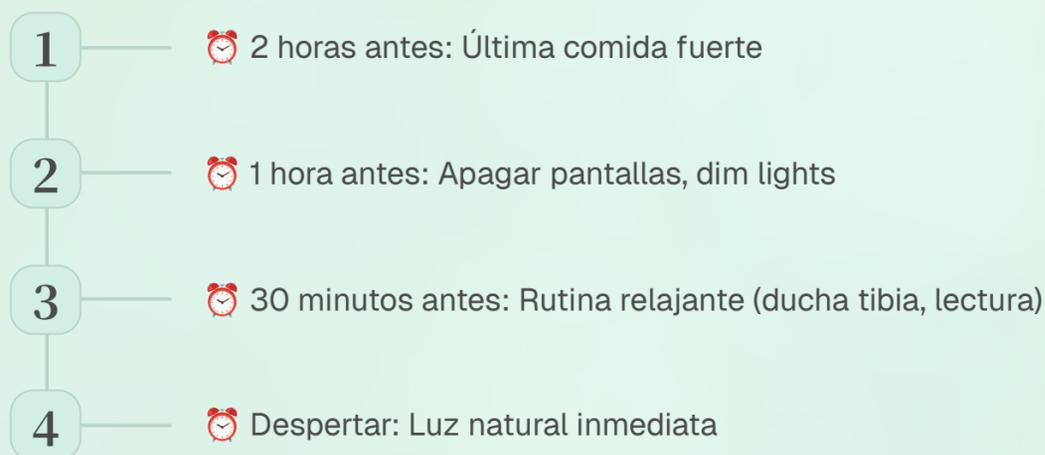
Para Niños (8-12 años):

- 10-11 horas por noche
- Rutina de sueño fija (incluso fines de semana)
- Habitación fresca (18-20°C), oscura, sin pantallas

Para Adolescentes (13-18 años):

- 9-10 horas por noche (necesitan más que los adultos)
- Comprende su cronobiología: naturalmente duermen y despiertan más tarde
- Evita entrenamientos intensos después de las 6 PM

Tu Protocolo de Sueño:



2. Nutrición de Recuperación

La Ventana Dorada (0-30 minutos post-ejercicio):

- Combinación 3:1 o 4:1 carbohidratos:proteína
- Ejemplos: chocolate con leche, fruta + yogur griego, sandwich de jamón
- Hidratación: 150% del peso perdido en sudor

Comidas de Recuperación (2-4 horas después):

- Proteína completa: pollo, pescado, huevos, legumbres
- Carbohidratos complejos: quinoa, arroz integral, batata
- Grasas antiinflamatorias: palta, nueces, aceite de oliva
- Verduras coloridas: antioxidantes naturales

3. Hidratación Inteligente

Test del color de orina:

- Amarillo claro = bien hidratado
- Amarillo oscuro = necesita más líquido
- Transparente = posible sobrehidratación

Formula práctica:

- Base diaria: 35ml por kg de peso
- + Ejercicio: 500-750ml por hora de actividad
- + Calor/humedad: 250ml adicionales por hora

Más Pilares de Recuperación

4. Manejo del Estrés Emocional

Técnicas validadas para jóvenes deportistas:

Respiración 4-7-8:

- Inhala 4 segundos
- Mantén 7 segundos
- Exhala 8 segundos
- Repetir 4 veces antes de dormir

Journaling deportivo (5 minutos/noche):

- 3 cosas que hice bien hoy
- 1 cosa que puedo mejorar mañana
- 1 cosa por la que estoy agradecido

5. Recuperación Activa

Actividades que ayudan (no entrenamiento adicional):



Caminatas en familia



Natación suave en piscina



Yoga o estiramientos guiados



Juegos recreativos sin competencia

Tu Kit de Recuperación Familiar

Checklist Diario:

- 1 ¿Durmió las horas necesarias?
- 2 ¿Comió dentro de 30 min post-ejercicio?
- 3 ¿Habló positivamente del entrenamiento?
- 4 ¿Tuvo tiempo para otras actividades?
- 5 ¿Está hidratado?

Señales de Buena Recuperación:

- 1 Despierta naturalmente (sin alarma los fines de semana)
- 2 Tiene energía para actividades no deportivas
- 3 Mantiene buen humor general
- 4 Puede concentrarse en tareas escolares
- 5 Expresa entusiasmo por próximos entrenamientos

5. ¿La fatiga mental afecta el rendimiento físico?

"Mi hija está en época de exámenes y sus entrenamientos han empeorado muchísimo. ¿Puede el estrés escolar afectar tanto su deporte?"

La respuesta es un rotundo Sí. En deportistas jóvenes, la fatiga mental y física están más conectadas que en adultos.

La Neurociencia de la Fatiga Mental en Jóvenes:

¿Qué sucede en el cerebro?



- El esfuerzo mental agota las mismas reservas de glucosa que el ejercicio físico
- Los neurotransmisores del esfuerzo (dopamina, noradrenalina) se "agotan"
- El sistema nervioso autónomo se desregula
- La percepción del esfuerzo físico aumenta (lo mismo se siente más difícil)

En deportistas adolescentes:

- Su corteza prefrontal (control de impulsos) aún está en desarrollo
- Mayor susceptibilidad a la sobrecarga cognitiva
- Menos eficiencia en alternar entre tareas mentales y físicas

El Protocolo de Manejo Integrado:

Semanas de Exámenes/Alta Carga Académica:

1

2 semanas antes:

- Reducir intensidad de entrenamientos 20-30%
- Aumentar tiempo de calentamiento (mejor activación neurológica)
- Priorizar técnica sobre condición física

2

Durante la semana crítica:

- Entrenamientos máximo 60 minutos
- Actividades conocidas (no aprender técnicas nuevas)
- Énfasis en diversión y desestresarse

3

1 semana después:

- Retorno gradual a cargas normales
- Monitoreo extra de señales de fatiga
- Celebrar el equilibrio logrado



SALUD DEPORTIVA

Tu Estrategia Anti-Fatiga Mental:

Reconocimiento Temprano:

¿Tu hijo presenta 3+ de estos signos?

- 1 Olvida instrucciones simples en entrenamientos
- 2 Se frustra más rápido que lo normal
- 3 Dice "no puedo pensar" durante actividades
- 4 Prefiere actividades pasivas (TV, videojuegos)
- 5 Tiene dificultad para tomar decisiones simples

Intervención Inmediata:

- 1 Reducir demandas cognitivas temporalmente
- 2 Aumentar actividades de "reset" mental (caminatas, música, arte)
- 3 Proteger el sueño (es cuando se consolida el aprendizaje)
- 4 Comunicar con entrenadores (no es falta de motivación)

Prevención y Regla de Oro

Prevención a Largo Plazo:

- Planificar calendarios deportivos considerando períodos académicos intensos
- Enseñar técnicas de respiración y mindfulness desde pequeños
- Crear rutinas que alternen demanda mental y física
- Validar que es normal sentirse "saturado" mentalmente

La Regla de Oro:

"Un cerebro fatigado en un cuerpo sano rinde peor que un cerebro descansado en un cuerpo ligeramente menos preparado."

En deportistas jóvenes, a menudo es mejor reducir temporalmente el entrenamiento físico para preservar la salud mental, que forzar ambos y comprometer el desarrollo a largo plazo.

Conclusión: Tu Rol Como Guardian del Bienestar

Como pediatra deportiva, he visto cientos de familias navegar estas aguas. Los padres que mejor acompañan a sus hijos deportistas no son los que conocen más de técnica deportiva, sino los que mejor comprenden las señales de fatiga y actúan con sabiduría.

Recuerda:

- 1 ♦ La fatiga es un lenguaje, no un enemigo. Tu hijo te está comunicando algo importante.
- 2 ♦ Cada niño es único. Las señales pueden manifestarse diferente, pero los principios son universales.
- 3 ♦ Prevenir es mejor que curar. Una semana de descanso preventivo vale más que un mes de recuperación forzada.
- 4 ♦ El deporte debe sumar a la vida de tu hijo, no restarle. Si el balance se pierde, es momento de recalibrar.
- 5 ♦ Tú conoces a tu hijo mejor que cualquier entrenador. Confía en tu instinto parental.

Tu Próximo Paso:

Implementa el "Semáforo de la Fatiga" durante las próximas 2 semanas. Observa, documenta, ajusta. Al final de este período, tendrás una radiografía clara del estado de tu hijo deportista.

Y recuerda: formar un deportista saludable es un maratón, no una carrera de velocidad. Tu paciencia y sabiduría hoy construyen el adulto activo y feliz del mañana.

¡Y recuerda!

- ⊗ Este documento no sustituye el consejo de un profesional de la salud y el deporte.

Si tienes dudas específicas sobre la fatiga de tu hijo deportista, busca evaluación médica especializada. Cada niño es único y merece atención personalizada.



Dra. Flavia Mansulino

Pediatra Deportiva - Staff Médico

Selección Uruguaya

Salud Deportiva Infanto Juvenil 360

"Donde Medicina y Deporte crecen juntos"

© 2025 - Todos los derechos reservados



www.360saluddeportiva.c...



360 Salud Deportiva | Dond...

En 360 Salud Deportiva donde
Cuidamos el Futuro deportivo d...