ULTRACICLISMO

GUÍAS · ALIMENTACIÓN

Pájara: evítala y actúa

Come antes de tener hambre. Ante confusión o desmayo, 112.

Cifras clave

+1 h
más de esfuerzo antes de la fatiga tomando hidratos (Coyle 1986)

4 g
de glucosa en toda tu sangre; el hígado la repone (Murray 2018)

30–60 g
hidratos por hora en esfuerzos largos (Burke 2011)

hasta 90 g
por hora en más de 2,5 h, mezclando hidratos (Jeukendrup 2014)

Qué llevar para no petar

- [ ] Comida por tramo, más reserva
- [ ] Azúcar rápido en el bolsillo
- [ ] Algo sólido: pan, bocadillo
- [ ] Agua y fuentes marcadas
- [ ] Alarma para comer
- [ ] Capa de abrigo
- [ ] Móvil cargado (112)

Señales

Comes desde el principio, energía estable
Sigue con tu plan

Hambre fuerte, piernas vacías, mal humor, cuesta concentrarse
Para, azúcar rápido, luego sólido; sigue suave

Mareo, confusión, visión borrosa, habla rara o no mejoras
No sigas: pide ayuda, 112

Síntoma → qué puede ser → qué hacer

SÍNTOMA	PUEDE SER	QUÉ HACER
Hambre, piernas vacías, horas sin comer	Pájara	Azúcar rápido y luego pan
Sed, horas sin beber, mucho sudor	Deshidratación	Bebe y baja el ritmo
Calor, náuseas, mareo, piel fría y pálida	Agotamiento por calor	Sombra, agua a sorbos, paños húmedos
Piel caliente y roja, confusión, puede no sudar	Golpe de calor	112 ya; enfriar, no dar de beber
Calambres con calor y esfuerzo	Calambres por calor	Para, sombra, agua; médico si dura >1 h

⚠ **No es solo una pájara**
Confusión, habla rara o desmayo: llama al 112. Con calor y piel caliente, sospecha golpe de calor. Si tienes diabetes o tomas medicación, tu plan lo marca tu médico.

Información general para personas sanas; no sustituye a un profesional sanitario. Fuentes: Coyle 1986, Murray y Rosenbloom 2018, Burke 2011, Jeukendrup 2014, Manual MSD, Ministerio de Sanidad.