Publicado en Madrid el 04/02/2019

# [Un estudio de la Universidad de Tel Aviv confirma que los triatletas aguantan mejor el dolor](http://www.notasdeprensa.es)

## Sin lugar a dudas, el triatlón es uno de los deportes más exigentes. Nadar, montar en bicicleta y correr largas distancias sin parar no es para cualquiera. Tanto en los entrenamientos como en las competiciones, los triatletas llevan sus cuerpos a límites que la mayoría de los deportistas, tanto de élite como amateurs, no podrían soportar. Pero, ¿qué les hace tan duros? ¿Cómo son capaces de soportar ese esfuerzo titánico?

 Una posible respuesta a esta pregunta se encuentra en la investigación realizada por el Departamento de Terapia Física de la Facultad de Medicina Sackler de la Universidad de Tel Aviv. Según este estudio, los triatletas sienten menos dolor que otros deportistas, especialmente los que no hacen deporte de competición. "En nuestro estudio, los triatletas calificaron el dolor con una intensidad menor, lo toleraron durante más tiempo y lo inhibieron mejor que los individuos del grupo de control" – explica la profesora Defrin, responsable de la investigación. "Creemos que tanto los factores fisiológicos como los psicológicos subyacen en estas diferencias y ayudan a explicar cómo los triatletas pueden alcanzar esos niveles de desempeño tan altos". La mentalidad, poderoso aliadoPara realizar el estudio, contó con un grupo de triatletas y otro grupo de deportistas amateur. Los triatletas eran personas que compitieron en al menos dos triatlones durante el último año, incluido en algunos casos el triatlón Ironman, el más exigente de todos: 3,8 kilómetros nadando, 180 kilómetros en bicicleta y 42 kilómetros corriendo. Todos los participantes fueron sometidos a una batería de pruebas de dolor psicofísicas que implicó la aplicación de un dispositivo de calor en un brazo y la inmersión del otro brazo en agua fría. También rellenaron cuestionarios sobre sus actitudes hacia el dolor. Durante las pruebas, los triatletas identificaron el dolor tan bien como los deportistas amateur, pero lo percibieron como menos intenso y pudieron resistirlo durante más tiempo. Los investigadores explican que detectar el dolor es una experiencia sensorial relativamente simple, mientras que evaluar el dolor y ser capaz de soportarlo implica actitud, motivación y experiencia de vida. Asimismo, los triatletas temían y se preocupan menos por el dolor, lo que podría ayudar, según los investigadores, a explicar su mayor tolerancia. Durante el estudio, los triatletas también demostraron tener una mayor capacidad para inhibir el dolor que los deportistas amateur. Además, los triatletas con menos miedo al dolor solían tener una mejor regulación del dolor. Al parecer, según los investigadores, la psicología puede desempeñar un papel fundamental aquí ya que otros estudios anteriores han demostrado que la manipulación psicológica puede influir en la percepción del dolor por parte de un individuo. ¿Qué fue antes: el huevo o la gallina?Otra explicación a la percepción menor del dolor, a su mayor tolerancia y a su mejor regulación por parte de los triatletas puede estar en que estos deportistas han enseñado a su cuerpo a responder a los estímulos dolorosos a través de un entrenamiento intenso. Los investigadores de la Universidad de Tel Aviv dicen que su estudio, junto con la literatura existente, sugiere que la psicología y la fisiología juntas permiten a los triatletas hacer lo que hacen. Los investigadores prevén realizar más investigaciones para determinar si los triatletas practican triatlón porque sienten menos dolor o sienten menos dolor porque practican este deporte. "Supongamos que se llega a la conclusión de que el entrenamiento intenso ayuda a reducir y a regular el dolor. Esto se podría usar para tratar a las personas con dolor crónico. Al igual que los triatletas, los pacientes con dolor crónico sufren a diario, pero su dolor está fuera de su control y tiene el efecto contrario, debilita la inhibición del dolor, en lugar de fortalecerla" – explican desde Todotriatlon.

**Datos de contacto:**

Alejandro Valbuena

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/un-estudio-de-la-universidad-de-tel-aviv](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Internacional Sociedad Otros deportes Universidades



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)