

GLOSARIO

1. Fatiga periférica

Incapacidad transitoria del músculo para mantener la fuerza requerida, originada en el propio tejido muscular por acumulación de metabolitos o agotamiento de sustratos.

2. Fatiga central

Reducción progresiva del impulso nervioso voluntario hacia el músculo, originada en el sistema nervioso central, asociada a mecanismos como la hipótesis de la serotonina.

3. Especies reactivas de oxígeno (ERO)

Moléculas derivadas del oxígeno, altamente reactivas, generadas principalmente durante la respiración mitocondrial, que en exceso pueden dañar lípidos, proteínas y ADN.

4. Estrés oxidativo

Desequilibrio entre la producción de especies reactivas de oxígeno y la capacidad del sistema antioxidante para neutralizarlas.

5. EPOC

Exceso de consumo de oxígeno post-ejercicio; refleja el costo energético de restaurar el equilibrio metabólico alterado por el esfuerzo físico.

6. Ventana de sensibilidad anabólica

Periodo posterior al ejercicio, especialmente activo en las primeras horas, en el que la síntesis proteica muscular está incrementada.

7. Ayuda ergogénica

Sustancia, método o dispositivo utilizado con la intención de mejorar el rendimiento deportivo más allá del efecto del entrenamiento y la nutrición habituales.

8. Dopaje

Uso de sustancias o métodos prohibidos por los organismos reguladores del deporte con el fin de mejorar artificialmente el rendimiento, en contravención de la normativa antidopaje.

9. Gobernador central

Modelo que plantea que la fatiga es una respuesta protectora y anticipatoria del cerebro, que regula el reclutamiento de unidades motoras antes de que se produzca un daño fisiológico real.

10. Pasaporte biológico del atleta

Sistema de monitoreo longitudinal de biomarcadores sanguíneos utilizado para detectar variaciones compatibles con el uso de sustancias dopantes, incluso cuando estas ya no son detectables directamente.