MARCA
Marca
España
25/11/26
Pr: Diaria
Tirada: 56.169
Dif: 36.345
Cod: 187557546
Pagina: 9
Secc: OTROS Valor: 54.537,10 € Area (cm2): 833,4 Ocupac: 99,47 % Doc: 1/1 Autor: POR UE Studio Num. Lec: 862000

NATIVE AD

Salud es vida



Hasta 205 pulsaciones por minuto: en el corazón de un piloto de MotoGP desde la mirada de su director médico

Un deportista profesional ronda las 45 o 60 pulsaciones en reposo y un piloto de MotoGP puede llegar en carrera a las 205. El doctor Ángel Charte, director del MotoGP Medical Team de Quirónsalud, cuenta cómo se entrena un corazón para aguantar ahí arriba.

POR UE Studio

¿A cuántas pulsaciones corre un piloto de MotoGP? **Maverick Viñales** responde sin dudar: «MotoGP es una pasada, porque pasas de 100 a 170 en una curva. Es increíble». **Fermín Aldeguer** admite que son cifras altísimas, «aunque la gente piense que no». **Álex Rins** las ha seguido vuelta a vuelta: «Ya desde la primera vuelta suelo subir a 185 y de ahí me mantengo toda la carrera». **Jorge Martín** sale a unas 175 y ha llegado a las 203. «Ha sido mi máximo», cuenta.

Quien pone esos números en perspectiva es el **doctor Ángel Charte**, jefe del servicio de Medicina Interna del Hospital Universitari Dexeus y director del MotoGP Medical Team de Quirónsalud, Servicio Médico del campeonato de MotoGP. «El piloto de MotoGP está entre 180 y alguno puede llegar a 200. **Piquitos de 190, 200, 205**, pero tampoco es preocupante», resume.

Cuando Rins publicó en Instagram que había alcanzado las 205 pulsaciones en el GP de Tailandia, la cifra llamó la atención de los aficionados, pero no la del Dr. Charte: «No es una locura, puede pasar. En esas situaciones puntuales no es grave». Para él, **la frontera está en los 210**. A partir de ahí entraría en lo que los médicos llaman taquicardia paroxística.

Aguantar arriba

Lo que separa a un piloto de un aficionado que sale a correr los domingos no es tanto el máximo que alcanza como **el tiempo que se mantiene cerca de él**. Una persona normal tiene en reposo entre 50 y 70 pulsaciones por minuto, **entre 45 y 60 si hablamos de alguien que practica deporte con regularidad**. «Están entrenados para sostener esas pulsaciones altas por un tiempo», explica el Dr. Charte. Rins, que sube a 185 desde la primera vuelta y se mantiene toda la carrera, lo vive en cada gran premio.

Fuera de la pista, la lectura de estas cifras es distinta. El doctor la sitúa en los 100 latidos por minuto en reposo y recuerda que tras ella puede haber **estrés, ansiedad, alcohol, estimulantes, deshidratación o patologías** como la anemia o los problemas cardíacos. En un piloto en plena carrera, en cambio, el comportamiento del corazón es el esperado. «Significa que se defiende ante cualquier situación de estrés y aumenta la frecuencia cardiaca», explica el Dr. Charte, que **atribuye el bombeo a la liberación de adrenalina, al esfuerzo y a la climatología**.

Adrenalina, calor y lluvia

Los pilotos conocen perfectamente cuándo se les dispara el pulso. **La mayoría lo sitúan en el *time attack***, «una vuelta en la que vas al límite», con la adrenalina por las nubes y largos periodos en apnea. En carrera, los picos llegan en los adelantamientos puntuales. El doctor Charte incluye en esa lista **las pendientes del circuito y la preparación de la carrera**.

En cuanto a las condiciones climatológicas, «tanto el calor extremo como el frío son un factor muy influyente que afecta a su resistencia y rendimiento», señala el doctor, y en los circuitos de clima extremo la **frecuencia cardiaca es más elevada** porque el desgaste físico también lo es. La lluvia complica otro aspecto: hay más tensión en las frenadas y en el manejo de la moto, sube la adrenalina y, en consecuencia, el pulso.

Un corazón que se entrena

Los pilotos miden todo esto también fuera de la carrera. «Soy un friki de los números», confiesa Alex Rins, que **lleva un dispositivo en la moto para ver sus pulsaciones** por minuto y usa esos datos para entrenar en casa las mismas zonas en las que compite. En el caso de Jorge Martín, el piloto hace circuitos en el gimnasio con el pulso alto y recurre a la bicicleta, su deporte favorito después de las motos, para trabajar zonas específicas. Su objetivo es **ir más cómodo con esas pulsaciones y bajarlas un poco**: «Cuanto más bajas, mejor, porque llegas mucho mejor y con los músculos menos fatigados».

El doctor Charte confirma que la frecuencia cardiaca se entrena y que el ejercicio aeróbico es la base: «Es fundamental para **acostumbrar al corazón a trabajar con estrés y fatiga**, en ritmos altos», afirma, para no sufrirlo después en carrera y poder mantener la tensión durante todas las vueltas. Un corazón así de entrenado añade, **necesita menos latidos para bombear la misma cantidad de sangre en reposo**, sin llegar a la bradicardia. Y esa cifra en reposo es, para el médico, un indicador de buena salud y de condición cardiovascular.

Falta la otra mitad de la preparación, la que ocurre fuera del circuito. El doctor **Charte insiste en la recuperación**, para que el corazón desacelere y vuelva a una zona de reposo, **y en la alimentación, la hidratación y la salud mental del piloto**. El pulso de 200 que asombra en la pantalla se prepara así, lejos de las curvas, con hábitos que cualquier aficionado puede copiar a su escala.

Escanea el código QR para más información