

Nos cansamos antes de agotarnos; el tanque que nunca se vacía

Categoría: 186-La Clase

Publicado: Domingo, 01 Marzo 2026 13:14

Escrito por Mario Antonio Ramírez Barajas



En cualquier cancha del mundo alguien pronuncia la frase con dramatismo: “Ya no puedo. Me quedé sin energía.”

La imagen es clara: tanque vacío, motor apagado, fin del trayecto.

Pero el cuerpo humano no es un automóvil. **Y casi nunca se vacía.**

Si el músculo se quedara realmente sin energía, no estaríamos doblados con las manos en las rodillas intentando recuperar el aliento. Estaríamos en el suelo. El organismo, que no es temerario, evita ese extremo con una disciplina casi obsesiva.

Nos detenemos antes. **Nos cansamos antes.**

Nos cansamos antes de agotarnos; el tanque que nunca se vacía

Categoría: 186-La Clase

Publicado: Domingo, 01 Marzo 2026 13:14

Escrito por Mario Antonio Ramírez Barajas

Durante años explicamos la fatiga como un problema del músculo: ácido láctico, fibras agotadas, reservas al límite. Una narrativa heroica: el cuerpo lucha hasta que ya no puede más.

El cerebro no es heroico. Es prudente.

Hoy sabemos que gran parte del esfuerzo se regula desde el sistema nervioso. Hay una instancia –llámela gobernador, administrador o centinela– que calcula cuánto podemos gastar sin poner en riesgo la continuidad del sistema.

Su misión no es que ganemos la carrera. Su misión es que sobrevivamos.

Cuando la temperatura sube, cuando el dolor aumenta, cuando la percepción de amenaza crece, aparece el cansancio. No porque el depósito esté vacío, sino porque el administrador sospecha que podría vaciarse.

La fatiga no siempre marca el límite físico. Marca el límite prudente.

LA PERCEPCIÓN PESA

Hay experimentos reveladores: si un corredor cree que falta menos para terminar, acelera. Si piensa que el trayecto es más largo, se reserva. El músculo es el mismo. Lo que cambia es la interpretación.

Dormir mal, estar ansioso, competir bajo presión: todo eso modifica la sensación de esfuerzo. El cuerpo no solo produce energía; también produce significado.

Por eso hay días en que subir escaleras parece una expedición polar y otros en que el mismo tramo se resuelve con ligereza inesperada. No cambió la fisiología en veinticuatro horas. Cambió el clima interior.

El deporte no es solo potencia. Es percepción administrada.

APRENDER A CONVIVIR CON EL LÍMITE

Entrenar no significa únicamente fortalecer piernas o aumentar el consumo de oxígeno. Significa educar al sistema nervioso para tolerar cierta incomodidad sin activar la alarma demasiado pronto.

Nos cansamos antes de agotarnos; el tanque que nunca se vacía

Categoría: 186-La Clase

Publicado: Domingo, 01 Marzo 2026 13:14

Escrito por Mario Antonio Ramírez Barajas

El atleta experimentado no es el que no se cansa. Es el que sabe distinguir entre señal y sentencia. Entre advertencia y derrota.

Con el tiempo, el cerebro aprende que cierto dolor no implica peligro inmediato. Amplía el margen. Retrasa la orden de detenerse. No elimina la fatiga –eso sería irresponsable–, pero la administra con mayor fineza.

El cuerpo siempre guarda reservas. Siempre hay un poco más. Pero ese “poco más” no está pensado para la vanidad deportiva, sino para la supervivencia.

LA LECCIÓN INCÓMODA

Quizá el verdadero rendimiento no consista en vaciar el tanque, sino en comprender que nunca estuvo destinado a vaciarse. El organismo no fue diseñado para el heroísmo, sino para la continuidad.

Nos cansamos antes de agotarnos porque el cuerpo piensa en mañana, incluso cuando nosotros solo pensamos en la meta.

Y tal vez ahí esté la enseñanza más profunda del deporte: no es una guerra contra el límite, sino una negociación con la prudencia biológica que insiste –con una voz que arde en los músculos– en que vivir importa más que ganar.

El cansancio no es traición. Es inteligencia evolutiva.

Y entenderlo cambia la manera en que corremos. Y quizá también la manera en que vivimos.