

## Las Aguas Ocultas de la Natación: Curiosidades y Evolución

La natación es considerada uno de los deportes más completos y antiguos de la humanidad, pero detrás de las medallas olímpicas y los récords mundiales, se esconden datos verdaderamente sorprendentes. Aunque hoy en día vemos a los nadadores deslizarse por el agua con una técnica perfecta en cuatro estilos oficiales, los orígenes de este deporte fueron mucho más rústicos. Las primeras evidencias históricas de la natación se encuentran en la "Cueva de los Nadadores" en el suroeste de Egipto, donde pinturas rupestres de hace más de 10.000 años muestran a personas realizando movimientos muy similares al estilo perrito o la braza.

Hablando de estilos, la braza (o pecho) tiene el honor de ser el estilo de natación competitivo más antiguo. De hecho, el espectacular y agotador estilo mariposa nació como una "trampa" o variación técnica de la braza. En la década de 1930, algunos nadadores descubrieron que recuperar los brazos por encima del agua era mucho más rápido, y no fue hasta 1952 que la Federación Internacional de Natación (FINA) decidió separar la mariposa como un estilo completamente independiente.

Otro dato fascinante tiene que ver con la fisiología del nadador. Muchas personas creen que al estar en el agua, el cuerpo no suda. ¡Esto es un mito! Los nadadores de élite sudan copiosamente durante sus intensos entrenamientos, perdiendo grandes cantidades de líquidos, pero al estar sumergidos, el sudor se disuelve inmediatamente en la piscina y no se percibe. Además, para maximizar su velocidad, los nadadores olímpicos no solo entrenan su capacidad cardiovascular; también se afeitan todo el cuerpo antes de las grandes competiciones. Esta práctica, conocida como "shaving", no es por estética, sino que elimina la fricción del vello con el agua e incluso retira una capa de células muertas de la piel, mejorando la sensibilidad hidrodinámica del atleta.

**Cuestionario: ¿Qué tanto sabes sobre la natación?**

**1. Según los registros históricos, ¿cuál es el estilo de natación competitivo más antiguo?**

- A) Crol (Libre)
- B) Mariposa
- C) Braza (Pecho)
- D) Espalda

**2. ¿En qué país se encuentra la famosa "Cueva de los Nadadores" que alberga pinturas prehistóricas sobre este deporte?**

- A) Grecia
- B) Italia
- C) México
- D) Egipto

**3. ¿De qué otro estilo de natación evolucionó el estilo mariposa antes de ser considerado una categoría independiente?**

- A) Braza (Pecho)
- B) Espalda
- C) Crol (Libre)
- D) Estilo de lado

**4. ¿Por qué los nadadores de élite se afeitan todo el cuerpo antes de una competición importante?**

- A) Para cumplir con los estrictos códigos de vestimenta olímpicos.
- B) Para reducir la resistencia al agua y mejorar la hidrodinámica.
- C) Para evitar alergias producidas por los químicos de la piscina.
- D) Para mantener una temperatura corporal más alta en el agua.

**5. ¿Es cierto que los nadadores sudan mientras nadan?**

- A) No, la temperatura del agua bloquea completamente las glándulas sudoríparas.
- B) Solo sudan si la temperatura del agua supera los 30 grados centígrados.
- C) Sí, sudan profusamente, pero el agua lava y disuelve el sudor al instante.
- D) No, al estar hidratados por fuera el cuerpo no necesita transpirar.