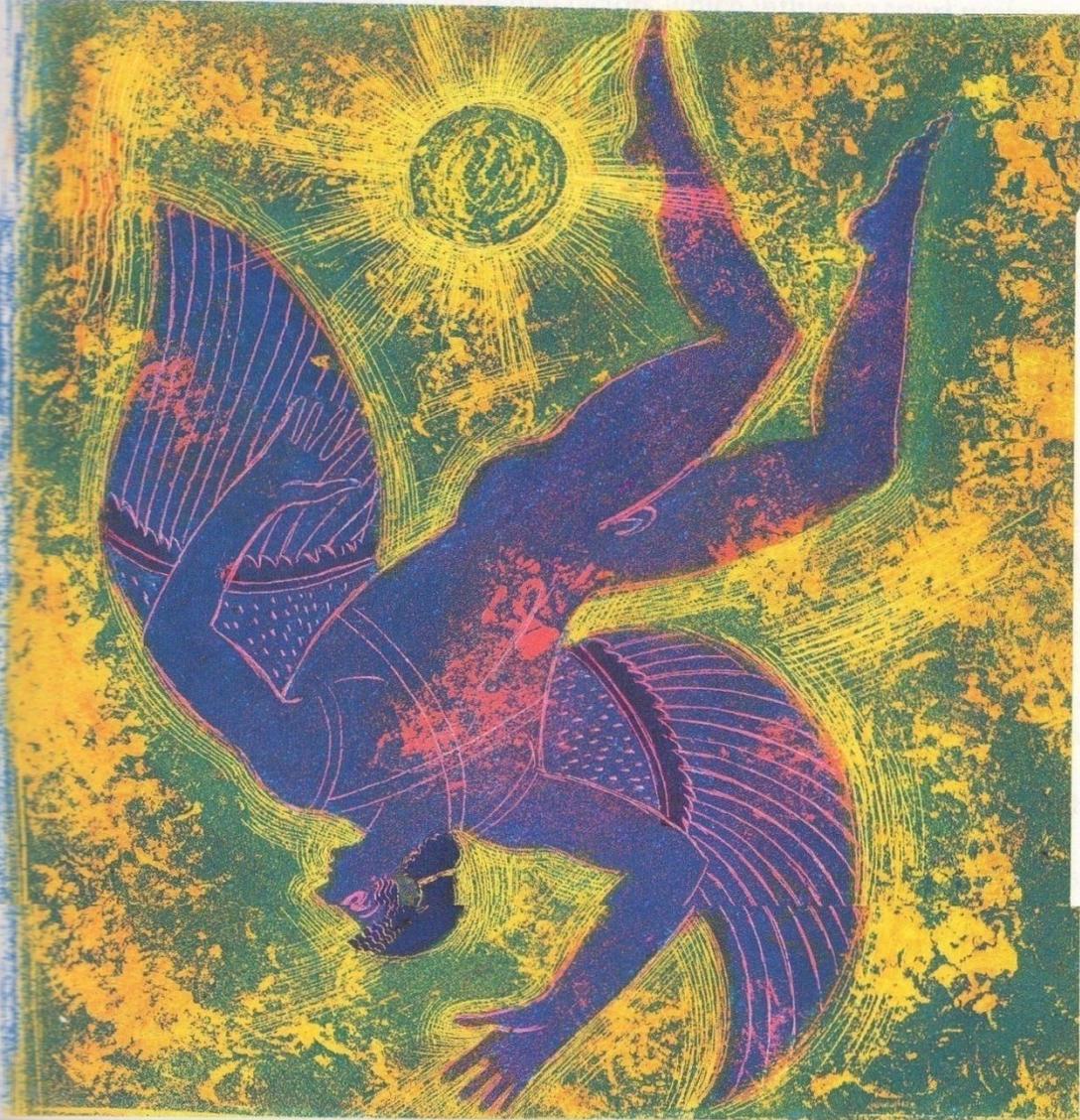


ENVIRONMENTAL CONDITIONS



JCGT

ESTIMACION DE PERDIDA DE CALOR POR DISTINTOS MECANISMOS EN REPOSO Y EJERCICIO DE DURACION PROLONGADA *(Modificada de Wilmore y Costill, 2004)*

MECANISMO DE PERDIDA DE CALOR	REPOSO		EJERCICIO	
	% TOTAL	Kcal-min	% TOTAL	Kcal- min
Conducción y convección	20	0,3	15	2,2
Radiación	60	0,9	5	0,8
Evaporación	20	0,3	80	12,0
Total	100	1,5	100	15,0



- ▶ **Radiación:** ondas electromagnéticas infrarrojas entre piel y objetos
- ▶ Se puede ganar o perder calor por este mecanismo
- ▶ Color de piel y de ropas afecta este mecanismo (color claro refleja más)

- ▶ **Conducción:**
transferencia de calor
molécula a molécula,
entre sólidos, líquidos, y
gases.
- ▶ Depende de la
conductividad de la
sustancia y de
gradientes de
temperatura entre
contactos
- ▶ Permite perder cerca del
5% del total de calor



Convección:

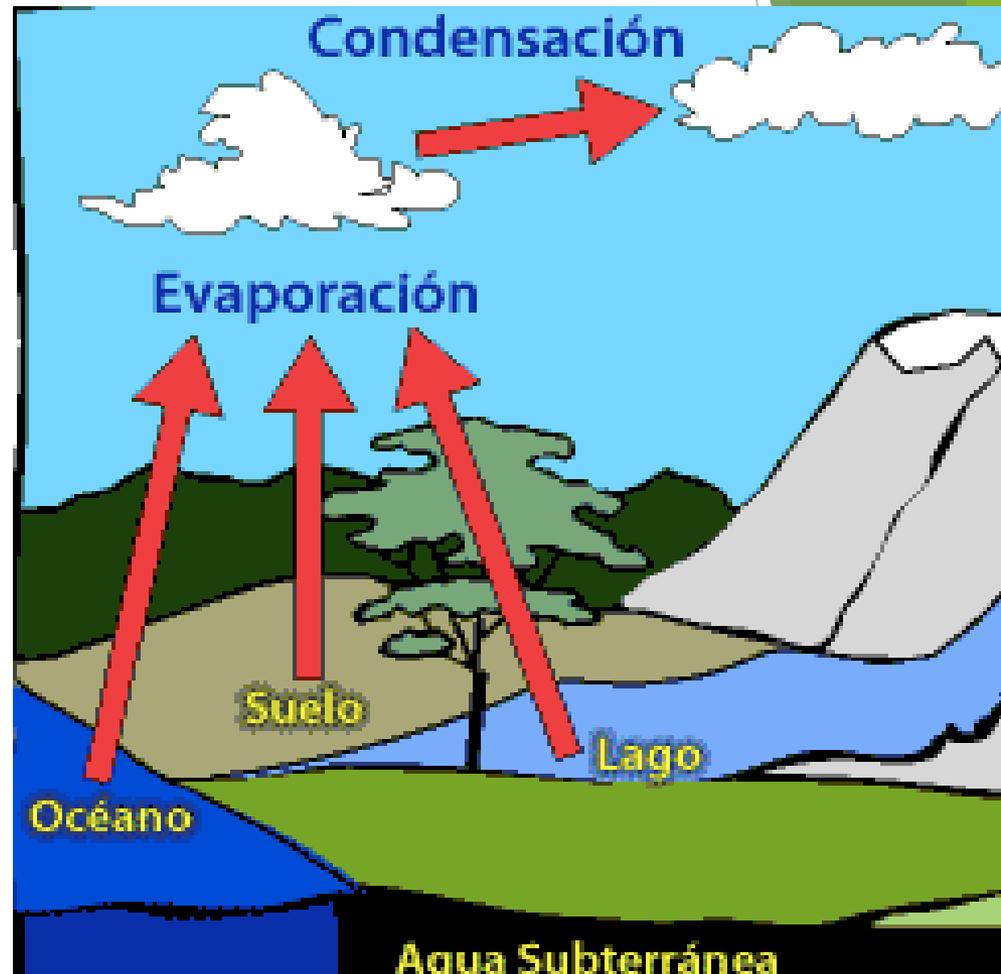
Implica corrientes de los fluidos: cuando moléculas calientes entran en contacto con frías, transfieren calor y estas se alejan.

Equivale al 15% de pérdida de calor



Evaporación:

- 20% de la pérdida de calor en reposo
- Sólo produce pérdida de calor
- La transferencia ocurre cuando el agua se evapora de las vías respiratorias y de piel
- Opera por sudoración, al evaporarse enfría la superficie de la piel





"LLEGO PREPARADO PARA JUGAR CINCO SETS A TODOS
LOS PARTIDOS, NO IMPORTA EL RIVAL"

ROGER FEDERER

GANA DESDE ADETRO
#WINFROMWITHIN



EL DEPORTE ES FUNDAMENTAL EN MI VIDA

GANA DESDE ADETRO
#WINFROMWITHIN

EFECTOS DE LOS VESTIDOS SOBRE LA PERDIDA DE CALOR

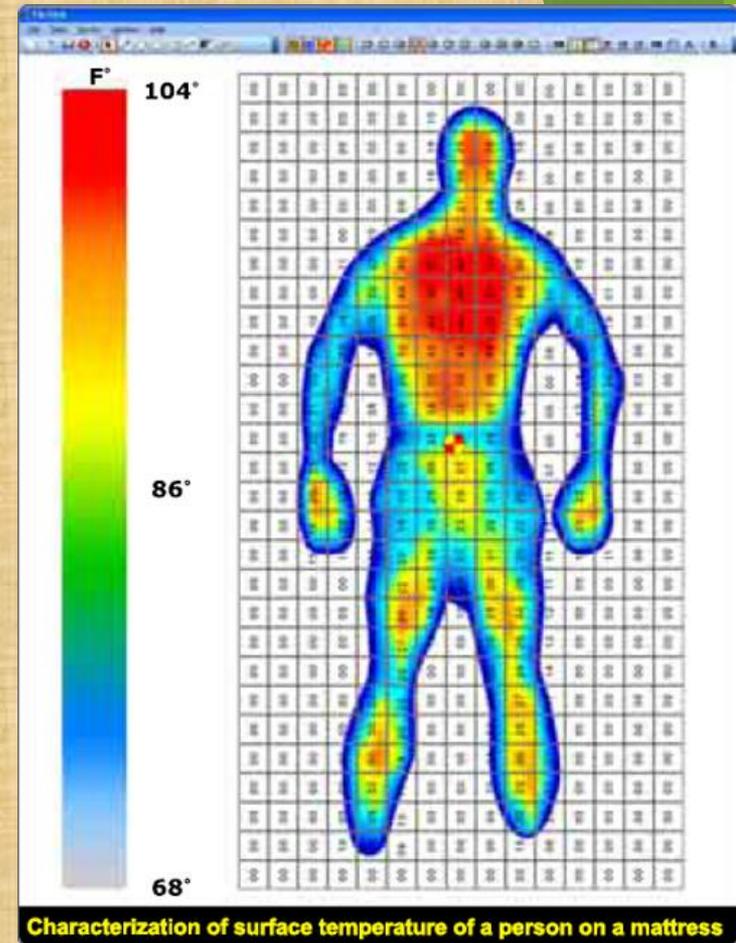
1. Efectos sobre la pérdida de calor por conducción
2. Efectos sobre la pérdida de calor por radiación
3. Pérdida de calor por vestidos húmedos
4. Efectos sobre la pérdida de calor por evaporación



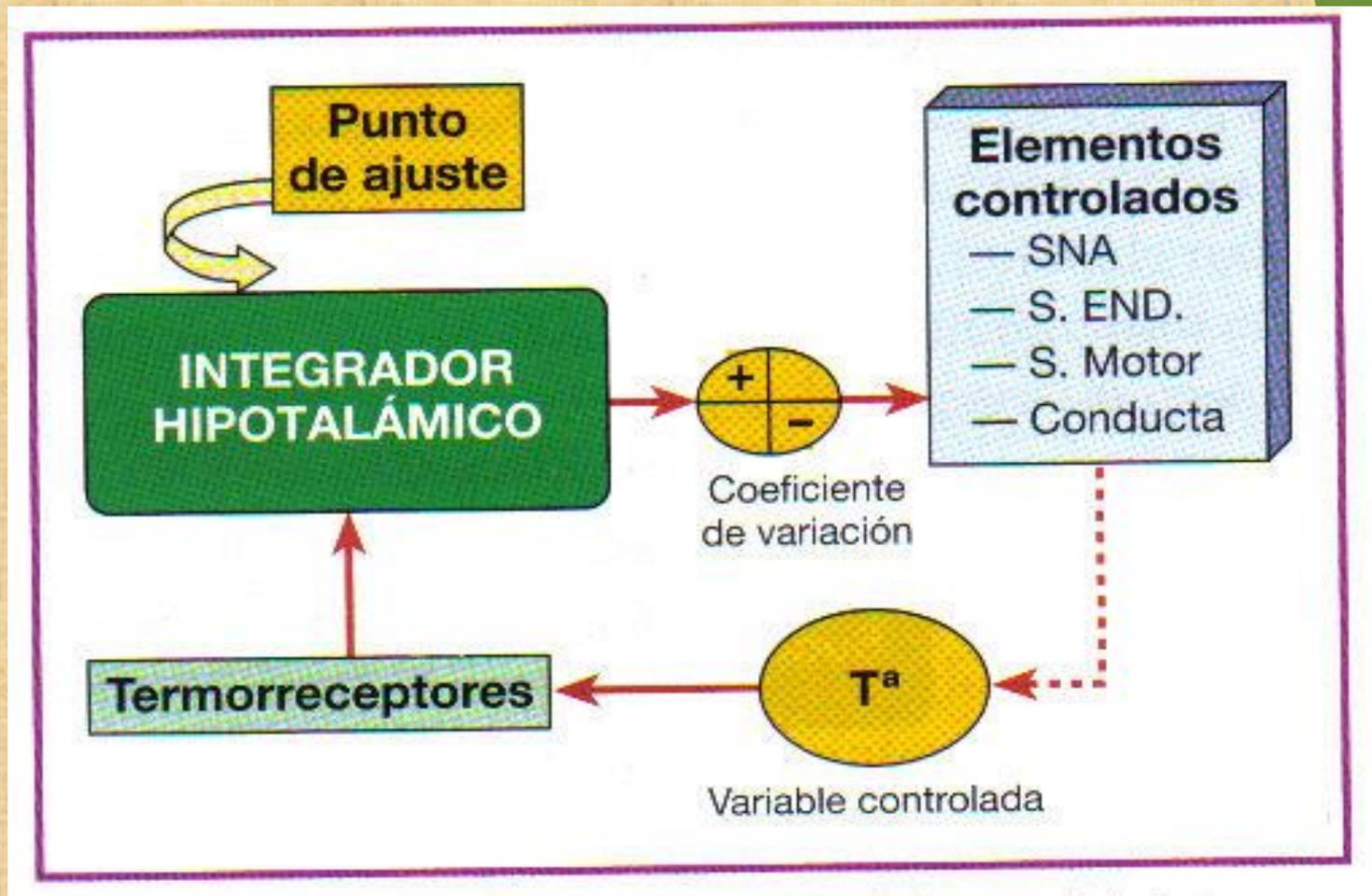


REGULACION DE LA TEMPERATURA

- ▶ El sistema de control fisiológico consta de los siguientes componentes:
 1. Termorreceptores
 2. Centros integradores



CONDUCTAS ASOCIADAS AL CONTROL DE LA TEMPERATURA





Factores que limitan capacidad de ejercicio en el calor

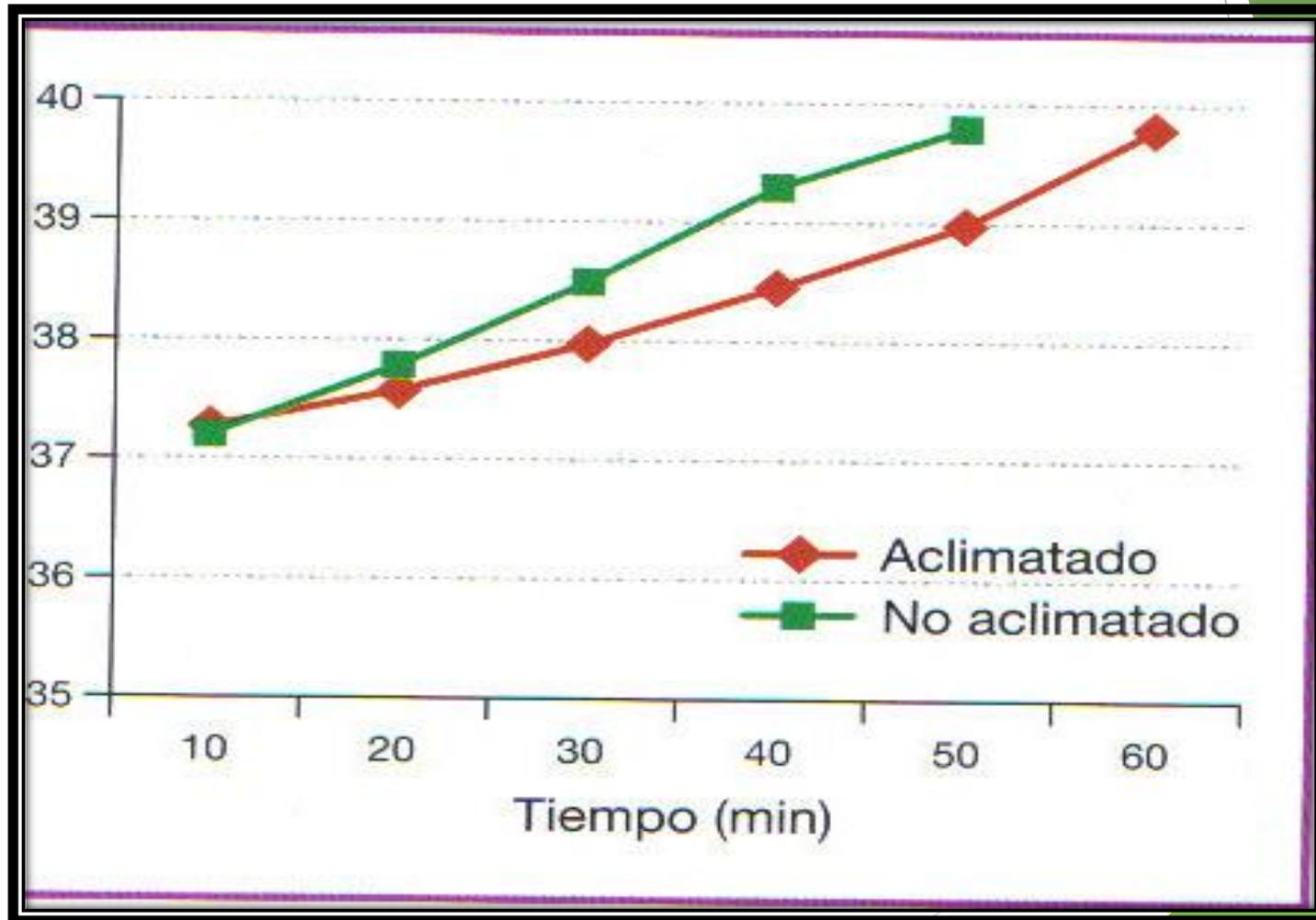
Se debe hacer frente a dos demandas:

- ▶ Requerimiento de oxígeno muscular para mantener el metabolismo
- ▶ Transporte de calor por sangre a la periferia

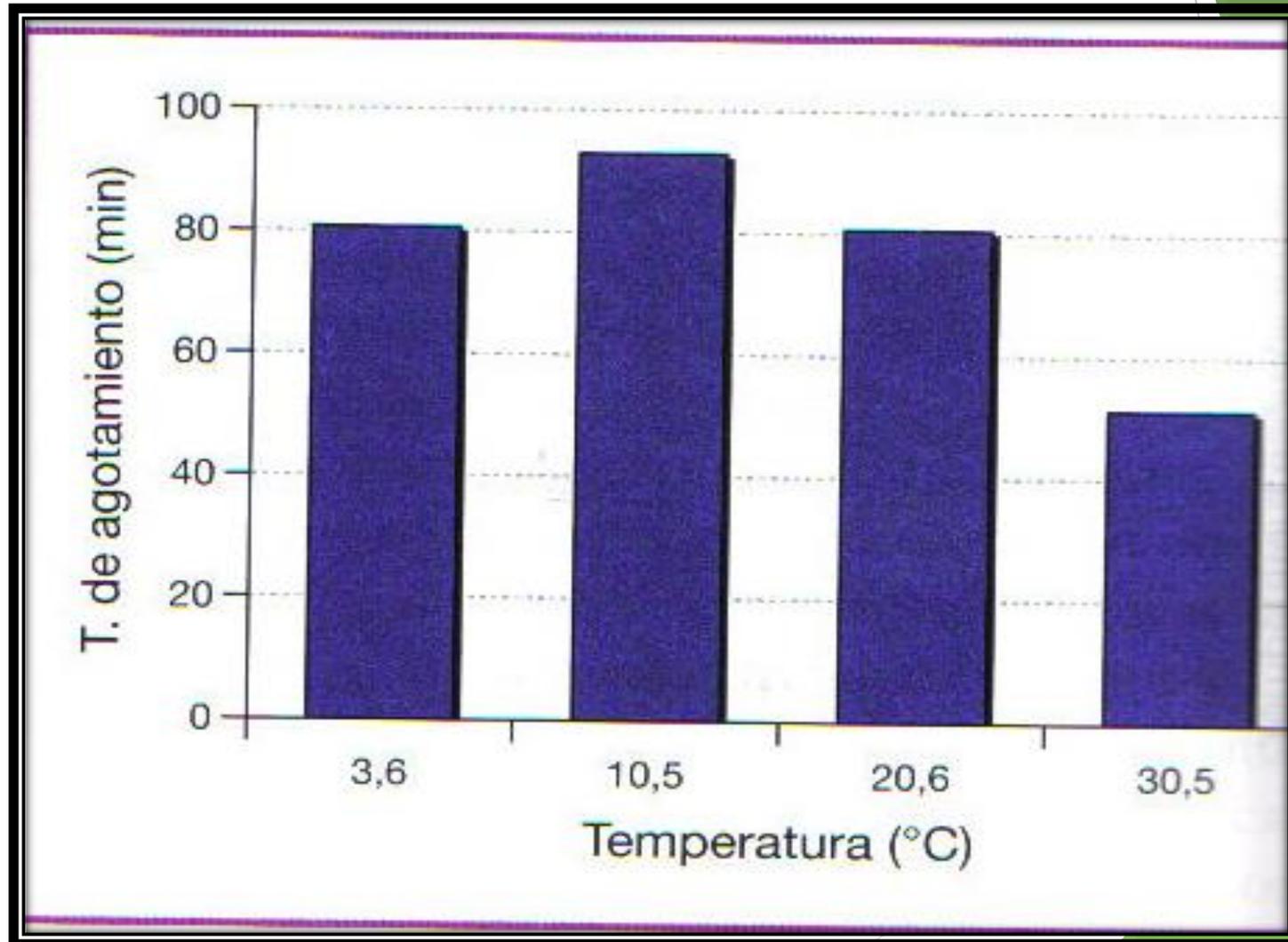
No existe al parecer sacrificio en el FS a músculos en contraposición al FD para eliminar calor

- ▶ Disipación de calor → sudoración (evaporación) → deshidratación →
↓ vol. plasmático → ↓ vol. telediastólico →
↓ vol. sistólico → ↑ FC (para mantener GC).
- ▶ Para mantener PVC → vasoconstricción periférica, ↓ FS esplácnico y dérmico

La temperatura central es el factor limitante durante el ejercicio en calor. El agotamiento se produce a la misma temperatura central en ambos grupos (Nielsen y cols, 1993).



A altas T° el descenso del rendi/ está asociado con estas y no con una reducción de los CHO (Galloway, 1997)



La deshidratación.....

- ▶ ↓ fuerza isométrica máxima ?
- ▶ ↓ capacidad anaeróbica ?
- ▶ ↓ máxima capacidad aeróbica ?
- ▶ ↓ **rendimiento de resistencia aeróbico**

Ejercicio en calor: pérdida de 2-3 L/h de agua, pérdida de Na, Cl, K, Mg.



Tolerancia al calor

Aclimatación: adaptaciones fisiológicas al calor conseguidas por medio de exposición a ambientes de laboratorio controlados *o de forma natural a un ambiente caluroso (aclimatización)*

Ajustes durante aclimatación al calor

- ▶ Aumento de la tasa de sudoración en áreas de mayor disipación
- ▶ Inicio más temprano de la sudoración (reducción del umbral): permite comienzo más temprano del enfriamiento por evaporación
- ▶ Disminución de concentración de sales en sudor: menor pérdida de electrolitos por aumento en secreción de aldosterona

Ajustes durante aclimatación al calor

- ▶ Distribución efectiva del GC: estabilidad de la PA, apropiada circulación muscular y dérmica.
- ▶ Distribución más homogénea del sudor por la superficie de la piel
- ▶ Aumento del volumen plasmático hasta un 12% por aumento de proteínas

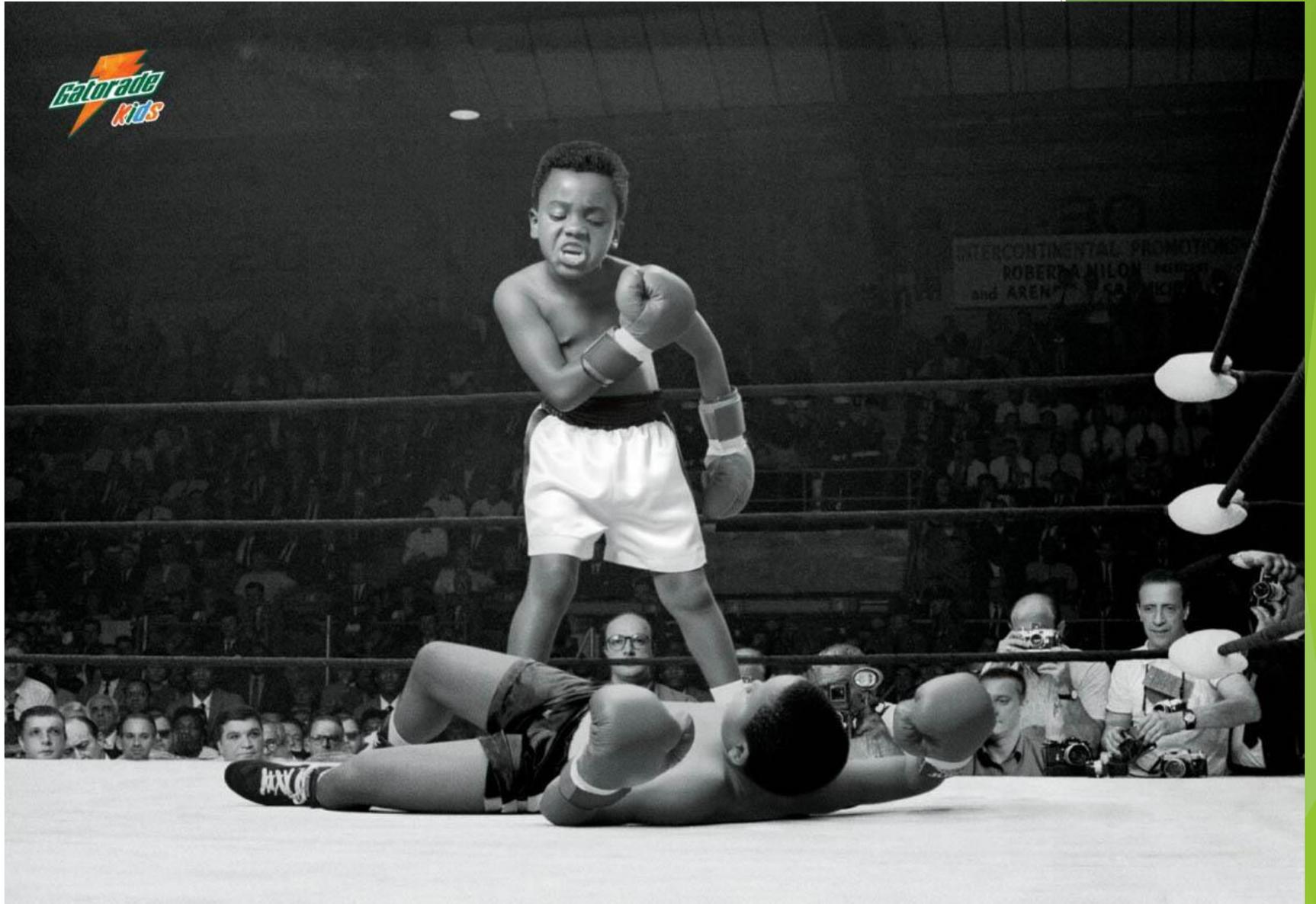
Concentración de sodio, cloro y potasio en sudor de sujetos entrenados y no entrenados durante el ejercicio

Sujetos	Na ⁺ en sudor (mmol/L)	Cl ⁻ en sudor (mmol/L)	K ⁺ en sudor (mmol/L)
Varones no entrenados	90	60	4
Varones entrenados	35	30	4
Mujeres no entrenadas	105	98	4
Mujeres entrenadas	62	47	4

Estrategias de aclimatación

- ▶ Los primeros cinco días son los más importantes: adaptación CV y del vol. plasmático
- ▶ Monitorizar Peso Corporal diario
- ▶ Tabletas de sal → **no son necesarias**, se sugiere aumentar la ingesta en comidas
- ▶ Mayor rendimiento en horas calurosas → para ejercicios de intensidad moderada y prolongada
- ▶ Ejercicios de mayor intensidad → en horas menos calurosas del día
- ▶ Aclimatación ambiente húmedo: mayores beneficios que en ambiente seco

Gatorade
Kids



FACTORES QUE INFLUYEN EN LA TOLERANCIA AL EJERCICIO

- ▶ Aclimatación
- ▶ Enfriamiento
- ▶ Hiperhidratación
- ▶ Entrenamiento
- ▶ Edad
- ▶ Género
- ▶ Obesidad



1. Aclimatación

- ▶ Sujetos aclimatados toleran mejor el calor

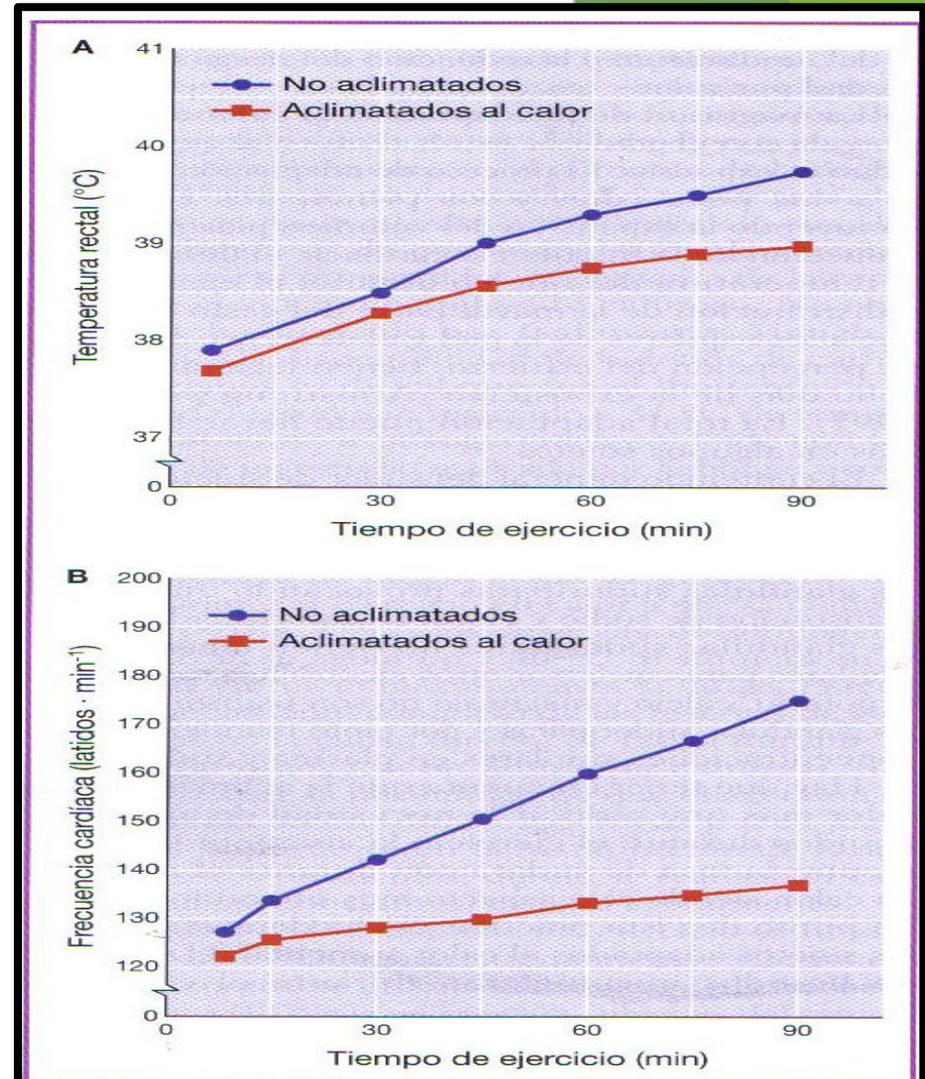


Figura 37.9. Diferencias en (A) temperatura rectal y (B) frecuencia cardíaca, antes del entrenamiento en calor (no aclimatado) y después del entrenamiento en calor (aclimatado). (Modificada de King DS, Costill DL, Fink WJ, Hargreaves M, Fielding RA. Muscle metabolism during exercise in the heat in unacclimatized and acclimatized humans. *J Appl Physiol*, 1985; 59:1350-1354.)

2. Enfriamiento

- ▶ Mejora el tiempo para agotamiento en ejercicio de resistencia
- ▶ La fuerza muscular máxima puede reducirse con enfriamiento excesivo



3. Hiperhidratación

- ▶ Controvertida
- ▶ Estudios NO concluyentes
- ▶ Falta de efectos debida a factores ambientales, intensidad de ejercicio, dificultad de mantener VP expandido



4. Entrenamiento

- ▶ Beneficios derivados del volumen de entrenamiento más que del VO₂ máx.
- ▶ Aumento del VP: preserva vol. sang.
- ▶ Se produce mayor sudor controlando mejor la T^o central en ambientes calurosos



5. Edad

- ▶ Menor tolerancia en personas añosas y menores de edad.



6. Género

- ▶ Tolerancia similar en hombres y mujeres
- ▶ Menor sudoración en mujeres; mayor uso de mecanismos circulatorios



7. Obesidad

- ▶ Dificulta la transferencia de calor por conducción hacia la periferia



Reemplazo de líquidos

- ▶ Composición:
- ▶ agua
- ▶ 6-8% de CHO (20-60gr/h)
- ▶ Na⁺: 20-25 mmol/L
- ▶ K⁺: 4-5 mmol/L
- ▶ Cl⁻ :
- ▶ Fría
- ▶ Volumen
- ▶ Isotónica

Mayor cantidad no te da mayor hidratación.



la cantidad no hace que tu cuerpo se rehidrate mas, por eso tenemos en nuestra formula los carbohidratos suficientes que tu cuerpo necesita en solo 591ml

HIDRATACION: características de la bebida hidratante

- ▶ Debe hidratar y evitar la deshidratación durante la actividad deportiva;
- ▶ Aportar sales minerales (sobre todo Na^+ y Cl^- y P);
- ▶ Aportar hidratos de carbono (HC);
- ▶ Aumentar la absorción de agua mediante la combinación de sales minerales y azúcares (de rápida y lenta absorción en proporción de 3/1).



Reemplazo de líquidos

- ▶ Las cantidades óptimas de absorción intestinal son 600-800 ml/h agua, 60 gr glucosa y hasta 90 gr de maltodextrina o fructosa
- ▶ Las temperaturas bajas (10° C) enlentecen la absorción de la bebida y por encima de 20° C no son apetecibles.
- ▶ Es importante mantener una adecuada temperatura de la bebida, especialmente en ambientes calurosos, pudiendo utilizar cubitos de hielo y así mantenerlo fresco y apetecible.



FUNCIONES PRINCIPALES DEL AGUA EN EL EJERCICIO

transporte de oxígeno a los tejidos, las hormonas y los nutrientes así como dióxido de carbono y otros desechos metabólicos

contiene agentes tampón del pH sanguíneo

ayuda a disipar el calor

FUNCIONES PRINCIPALES DE LOS ELECTROLITOS

SODIO (Na⁺)

Regula la cantidad de agua del organismo, interviene en la excitabilidad del músculo y permeabilidad celular

POTASIO (K⁺)

Regula el contenido de agua intracelular, interviniendo en la síntesis proteica y de glúcidos, excitabilidad neuromuscular, etc

CLORO (Cl⁻)

Mantiene la presión osmótica, equilibrio ácido-base y es esencial en el jugo gástrico

El sodio cumple con funciones muy importantes dentro de una bebida deportiva, ya que:

- ▶ **1. Ayuda a reponer las pérdidas por sudoración:** El sodio es el principal electrolito que perdemos en el sudor y es indispensable recuperarlo para lograr una adecuada rehidratación.
- ▶ **2. Mantiene el deseo de beber:** La falta de sodio puede "apagar" el mecanismo de la sed antes de que el cuerpo esté completamente rehidratado. En estudios con diferentes tipos de poblaciones que se ejercitan (atletas, niños, empleados industriales) se ha observado que las personas beben más cuando la bebida tiene sabor y sodio. El sodio estimula la sed y esto nos ayuda a recuperar los líquidos perdidos.
- ▶ **3. Ayuda a conservar el líquido dentro del cuerpo:** La principal función de una bebida deportiva es la de rehidratar rápidamente. Sin embargo, para lograr una adecuada rehidratación y restaurar el balance de líquidos en el cuerpo, es importante que se recuperen tanto los líquidos como los electrolitos que se pierden en el sudor. Si sólo recuperamos el agua, el cuerpo detectará un desequilibrio entre la cantidad de líquidos y electrolitos, lo que estimulará la producción de orina y volveremos a estar deshidratados.

- ▶ **4. Es importante para prevenir los calambres musculares:** Es más bien la deficiencia de sodio, y no la de potasio, la que puede ocasionar que se presenten calambres. En un estudio realizado con jugadores de fútbol americano se observó que las pérdidas de potasio en el sudor eran pequeñas y similares entre los jugadores, pero las pérdidas de sodio eran muy variables y los jugadores con calambres musculares perdieron el doble de sodio en el sudor que los otros jugadores.
- ▶ **5. Ayuda a prevenir la hiponatremia:** La hiponatremia es la disminución de las concentraciones de sodio en la sangre por debajo de los valores normales (<135 mEq/L), lo cual puede desencadenar una serie de síntomas que van desde mareos, náusea, desorientación, inflamación de manos y pies, hasta convulsiones, coma y muerte, por edema cerebral o pulmonar. Es un padecimiento raro, pero puede presentarse en personas que se ejercitan por periodos prolongados, que tienen pérdidas excesivas de sodio por sudoración y que se sobre hidratan, sobre todo con bebidas bajas o sin sodio.

NUEVA LÍNEA
G SERIES
DE GATORADE

PEPSICO

01 PRIME[®] ANTES ENERGÍA

LA ENERGÍA NECESARIA
PARA EMPEZAR LA RUTINA.



15 MINUTOS ANTES



NUEVA LÍNEA
DE GATORADE

02 PERFORM[®] DURANTE HIDRATACIÓN

EL GATORADE DE SIEMPRE.
HIDRATACIÓN PARA MANTENERTE FUERTE.



DURANTE



NUEVA LÍNEA
G SERIES
DE GATORADE

PEPSICO



01 PRIME[®]
ANTES
ENERGÍA



02 PERFORM[®]
DURANTE
HIDRATACIÓN



03 RECOVER[®]
DESPUÉS
RECUPERACIÓN

NUEVA LÍNEA
G SERIES
DE GATORADE

PEPSICO

03 RECOVER[®] DESPUÉS RECUPERACIÓN

RECUPERA TUS MÚSCULOS,
TE PREPARA PARA EL PRÓXIMO DESAFÍO.



15 MINUTOS DESPUÉS



Tabla III

Protocolo de hidratación y reposición de líquidos (elaboración propia)

	<i>Antes</i>	<i>Durante</i>	<i>Después</i>
Recomendación hidratación	<p>Beber 5-7 ml/kg 4 h antes del ejercicio.</p> <p>Si no puede orinar o es oscura (concentrada), deberían añadirse 3-5 ml/kg más las últimas 2 h.</p> <p>Días muy calurosos asegurar la toma de 0,5L la última hora.</p>	<p>Beber cada 15-20' 150-250 ml de bebida isotónica con 6-8% de mezcla de azúcares.</p> <p>Beber 0,6-1l/h, según modalidad deportiva.</p> <p>Asegurar la toma de 0,5-0,7 g de Na/l.</p> <p>Días calurosos y en ultraresistencia aumentar 0,7-1g Na/l.</p>	<p>Ingerir como mínimo, 150% de la pérdida de peso (1,5 l/kg peso perdido) las primeras 6 h post ejercicio, con 1-1,5g Na/l.^{35,36}</p>
Características de la bebida	<p>Isotónica</p> <p>0,5-0,7 g Na/l.</p> <p>4-6% azúcares</p>	<p>Isotónica</p> <p>0,5-0,7 g Na/l.</p> <p>6-8% azúcares</p>	<p>Hipertónicas</p> <p>1-1,5 g Na/l.</p> <p>9-10% azúcares^{35,37}</p>
Otros nutrientes para la recuperación deportiva		<p>La toma de hidrolizado de proteínas de rápida absorción (2-4%) en carreras de ultraresistencia puede ser eficaz para mejorar la recuperación^{38,39}.</p>	<p>Aa ramificados: ayudan a la recuperación muscular y mejora del sistema inmunológico⁴⁰.</p> <p>Se ha visto papel inmunomodulador de azúcares⁴¹.</p> <p>Beber 1,2 g HC/Kg ayuda a recuperar el glucógeno muscular, más si añadimos proteína hidrolizada</p> <p>Proporción HC/P, 3-4/1⁴².</p>
Observaciones	<p>Las bebidas con cantidades altas de Na (superior a 1g/l) y comidas saladas estimulan la sed y retienen líquidos.</p> <p>En competiciones superiores a 1 h, tomar bebida isotónica.</p>	<p>En modalidades con gran movimiento estomacal, será difícil tomar más de 0,6l/h. En modalidades como el ciclismo o cuando se compite a intensidades irregulares se puede aumentar el volumen.</p>	<p>Si se ha perdido más de un 2% del peso corporal, habrá que beber aunque no haya sed y aportar más Na, aunque sea mediante alimentos salados.</p>
Otras ayudas	<p>El glicerol o su combinación con creatina pueden ayudar como hiperhidratante.</p>	<p>La utilización del camelback o bidones y llevar cubitos de hielo.</p>	<p>Alimentos salados.</p>



**REPLENISH.
RE-PUNISH.**



Tabla 9.1: Ejemplo de una bebida casera de rehidratación

- 1 litro de agua potable
- 4 cucharadas soperas de azúcar, 60 gr de HC o sea al 6%
- El jugo de 1 limón (o 2 naranjas), aporta sabor y K^+
- 1/2 cucharadita de sal, 1,5 gr de NaCl, o sea 600 mg de Na^+ , aunque puede ser algo menos
- Probar tolerancia la bicarbonato (1 cucharadita de té)
- Sírvese fresca!

Antes de la actividad

Tabla 9.3: SUGERENCIAS PARA HIDRATAACION

ANTES DE LA ACTIVIDAD

- Aumentar en 500 ml la ingesta de líquidos la noche anterior al partido
- Controlar el estado de hidratación (aspecto de la orina, signo del pliegue)
- Ingerir 100 a 200 cc cada 15 minutos, completando 500 ml 1 a 2 horas antes del evento para poder eliminar excesos.
- Evitar las bebidas diuréticas (bebidas alcohólicas, café).

100 CALORÍAS, 100 MG DE SODIO, 35 DE POTASIO Y 25 GRAMOS DE CARBOHIDRATOS ES LA CARGA PERFECTA PARA CONSUMIR ANTES DEL ENTRENAMIENTO.

DESPUÉS

Te da los mejores elementos para la recuperación de los músculos después de la competencia.



NUEVA LÍNEA
G SERIES
DE GATORADE

DURANTE LA ACTIVIDAD (entrenamiento o competencia)

- Entrenar la hidratación en competencia
- Utilizar bebidas deportivas con carbohidratos al 6 – 8 % y electrolitos o una bebida especialmente diseñada para el evento.
- Bebidas frescas, 8 a 10 ° C.
- Evitar las bebidas energizantes si se busca hidratación.
- Evitar bebidas con compuestos no nutricionales como los estimulantes centrales cafeína, guaraná o efedrina.
- Ingerir 100 a 200 cc cada 15-20 minutos aún si no se está sediento, calculando el volumen de acuerdo a la *Tasa de Sudoración*.
- No esperar hasta sentir sed para comenzar a beber.

DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD

- Reponer el 150 % de las pérdidas por sudor.
- Beber 500 cc al finalizar la actividad, y 150 cc cada 15 minutos hasta completar el volumen adecuado.
- Evitar las bebidas diuréticas.
- Utilizar bebidas deportivas con carbohidratos al 6 – 8% y electrolitos.

Ayudas ergonutricionales hiperhidratantes

	<i>Efectos</i>	<i>Protocolo de toma</i>
Glicerol	Disminuye T ^a corporal, FC y percepción de esfuerzo. Pérdida de peso < 2%.	1-1,5 g/kg en 1,5-2 L de fluido 2,5-4 h antes de la AF.
Creatina	Responsable de la síntesis de ATP Tamponador de protones e incrementador de la masa muscular Disminuye FC y T ^a corporal durante ejercicio.	20 g/d (500 mL agua) 5-7 días, 2 g/d 2 meses y descanso. Conviene ingesta con HC (100 g/5g creatina), se retiene 60% más.
Carga de HC	Ayuda a retener la creatina	4,8% HC (Bebida deportistas) 6-10% en 300-500 mL 15 min antes de la AF. Durante la AF 6-8% en 800-1.500 mL/h.
Sodio	Retiene líquidos	23-69 mg/100 mL (bebida para deportistas). Durante AF 10-30 mmol/L.

T^a: temperatura; FC: frecuencia cardíaca; AF: actividad física; HC: hidratos de carbono.

HAY MOMENTOS EN LOS QUE EL TALENTO PASA A UN
SEGUNDO PLANO
Y EL TRABAJO EN EQUIPO SE CONVIERTE EN UNA
PIEZA CLAVE PARA GANAR.

GANA DESDE ADENTRO
#WINFROMWITHIN

LA CARRERA DE TODOS LOS
DEPORTISTAS TIENE **ETAPAS**. NO
TE RETIRES ANTE EL PRIMER
OBSTÁCULO.



LA GRANDEZA
ES ALGO QUE
NO SE PUEDE VER,
OLER, NI TOCAR.

POR ESO NADIE
TE LA PUEDE QUITAR.

#FUERZATIGRE

GANA DESDE ADENTRO
#WINFROMWITHIN



"NUNCA HE SALIDO DE
LA CANCHA PENSANDO
QUE PUDE HABER DADO
MÁS. ESO ME DA
TRANQUILIDAD
MENTAL"
PEYTON MANNING

GANA DESDE ADENTRO
#WINFROMWITHIN



GATORADE



GATORADE

"NO PUEDES ELEGIR EL
MODO DE PERDER, PERO
SÍ PUEDES ELEGIR CÓMO
RECUPERARTE PARA
GANAR LA PRÓXIMA VEZ."

PAT RILE

GANA DESDE ADENTRO
#WINFROMWITHIN



GATORADE



"YO NO TENGO ÍDOLOS,
TENGO ADMIRACIÓN
POR EL TRABAJO, LA
DEDICACIÓN Y LA
COMPETENCIA"

AYRTOON SENNA

GANA DESDE ADENTRO
#WINFROMWITHIN



MIRA A DONDE TE PUEDE LLEVAR EL TRABAJO REAL.
#HAZMAGIA
WWW.GATORADEFOOTBALL.COM

**SI EL SEXO FUERA
DEPORTE
PERMITIRÍAMOS LA
MANO EN LOS PARTIDOS.**

Por ahora, sólo reponemos la energía que gastas
haciéndolo.



Reactiva tu cuerpo.

► **Complicaciones por exceso de calor:**

1. Deshidratación
2. Calambres musculares
3. Agotamiento por calor
4. Golpe de calor



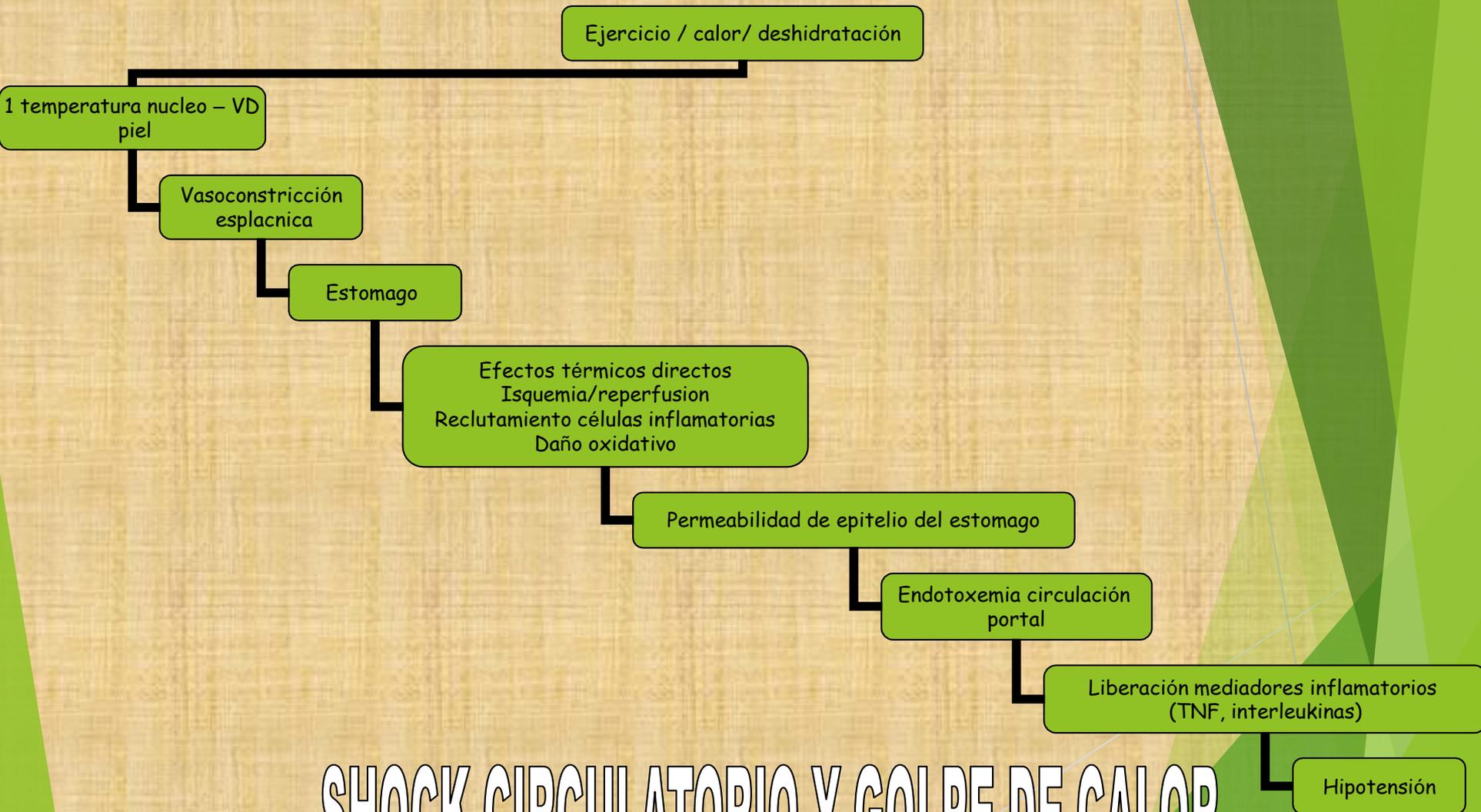
Tabla I

Efectos fisiológicos de la deshidratación según el grado de deshidratación (elaboración propia)

<i>Niveles de deshidratación</i>	<i>Efectos fisiológicos</i>
1%	Aumento de 0,3° C y unas 6 pul/min a una misma carga de ejercicio físico ⁸ .
2%	Afectación a nivel de termorregulación. Tª corporal aumenta (0,6-1° C) y la FC.
3%	Disminuye la resistencia muscular por pérdida de eficiencia bioenergética. Se puede dar hipertermia, cefalea y desorientación.
4%	Pérdida de resistencia y fuerza. Calambres musculares por pérdida de electrolitos. Riesgo de congelaciones a altitudes elevadas y por debajo de 0° C.
5-6%	Agotamiento. Aumenta la Tª corporal (39-41° C).

Tª: temperatura; FC: frecuencia cardíaca.

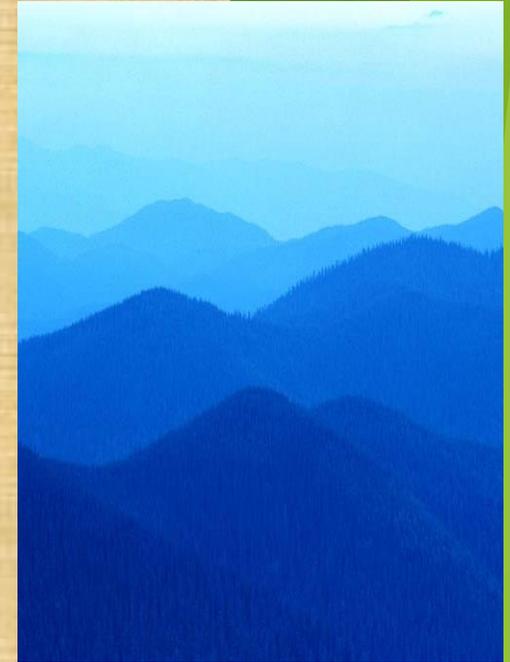
PATOGENIA GOLPE DE CALOR



SHOCK CIRCULATORIO Y GOLPE DE CALOR

EJERCICIO EN AMBIENTE FRÍO

- ▶ *Entorno atmosférico en el ambiente frío:*
 1. Velocidad del aire
 2. Humedad relativa del aire
 3. Estimación de las condiciones del medio ambiente frío
 4. Entorno radiante
- ▶ *Consideraciones prácticas en la respuesta fisiológica contra el frío*
- ▶ *Aclimatación al frío*
- ▶ *Patologías asociadas*



RESPUESTAS FISIOLÓGICAS FRENTE AL FRÍO

1. Vasoconstricción periférica

2. Termogénesis



*Termogénesis hormonal: tiroideas, catecolaminas, cortisol

*Termogénesis muscular contráctil: involuntaria, voluntaria

PATOLOGIA ASOCIADA A LA EXPOSICION EN AMBIENTE FRIO

1. *Hipotermia: factores de riesgo*

- ▶ La debilidad
- ▶ La actitud emotiva desfavorable
- ▶ La hipoxia
- ▶ Las enfermedades coincidentes
- ▶ Ciertos fármacos y otras sustancias
- ▶ La vasodilatación inadecuada provocada por factores físicos
- ▶ Los traumatismos

2. *Congelaciones*

**"DISCIPLINA ES HACER LO QUE NECESITAS
AUNQUE NO QUIERAS HACERLO"**

**GANA DESDE ADENTRO
#WINFROMWITHIN**

**"EL OBJETIVO ES QUE SEAMOS UN
GRAN EQUIPO
CON GRANDES INDIVIDUALIDADES
Y NO
GRANDES INDIVIDUALIDADES SIN
UN GRAN EQUIPO". JOSE PEKERMANN**

**EL ESPÍRITU COMPETITIVO NUNCA
DEBE SUPERAR EL JUEGO LIMPIO
ENTRE COMPETIDORES**

**AL FINAL LOS DEPORTISTAS QUE
QUEDAN EN LA HISTORIA
SON AQUELLOS QUE MEZCLAN
TALENTO Y PROFESIONALISMO.**

**"LOS QUE TENEMOS ESTA
MENTALIDAD NO ABANDONAMOS,
NO SOMOS COBARDES, NO HUIMOS.
AGUANTAMOS Y CONQUISTAMOS"
KOBE BRYANT**

**NO BASTA CON SER BUENOS
HAY QUE SER LOS MEJORES**

1986 FIFA WORLD CUP MEXICO™



FIFAworldcup.com

YAHOO!
OFFICIAL PARTNER