

LECTURA • M1 • INTRODUCCIÓN

El rol del entrenador personal profesional

Qué hace —y qué no hace— un entrenador. Tu alcance, tus límites y cuándo referir.

Tiempo estimado: 30 min

Bloque: A · Fundamentos científicos

Evidencia: Declaración de alcance

Antes de aprender un solo músculo o una sola rutina, hay algo que define si vas a ser un entrenador profesional o uno más del montón: saber exactamente qué te toca hacer a ti, y qué le toca a otro profesional. Este es tu marco de trabajo, y es protección por partida doble: la del cliente y la tuya.

1 Qué hace un entrenador: las cuatro funciones

El trabajo de un entrenador personal se sostiene sobre cuatro funciones que se repiten en ciclo con cada cliente:

Evaluación. Antes de programar nada, valoras el punto de partida: objetivos, nivel de condición física, historial de actividad, lesiones previas, disponibilidad y limitaciones. Ojo: evaluar la condición física no es lo mismo que diagnosticar. Tú mides y observas para programar; no emites diagnósticos médicos.

Diseño. Con esa información construyes un programa coherente con el objetivo y el nivel del cliente: selección de ejercicios, métodos, volumen, intensidad y progresión. Aquí se nota si entendiste la teoría del curso.

Ejecución. Enseñas la técnica, supervisas, corriges y motivas. Buena parte del valor que entrega un entrenador ocurre en este momento: que el cliente ejecute seguro y con buena técnica.

Seguimiento. Mides el progreso, ajustas el programa cuando hace falta y, sobre todo, sostienes la adherencia. Un programa perfecto que el cliente abandona no sirve de nada.

2 El alcance de práctica (scope of practice)

El **alcance de práctica** (scope of practice) es el conjunto de acciones que estás calificado y autorizado para realizar. Salirte de él no te hace más útil: te hace responsable de algo para lo

que no estás formado y pone en riesgo al cliente.

Tres profesiones se confunden con frecuencia. Conviene tener clara la línea:

- **El entrenador personal** programa y supervisa ejercicio en personas que pueden entrenar con seguridad. Puede dar orientación general de hábitos saludables, pero no prescribe dietas clínicas ni trata patologías.
- **El nutriólogo** evalúa el estado nutricional y prescribe planes de alimentación, especialmente cuando hay una condición de por medio (diabetes, hipertensión, trastornos de la conducta alimentaria). Prescribir dietas para tratar una enfermedad es su terreno, no el tuyo.
- **El fisioterapeuta** evalúa, trata y rehabilita lesiones, dolor y disfunciones del movimiento. Cuando aparece dolor que no es la molestia normal del esfuerzo, el camino es referir, no "tratar".

Hay una zona gris y conviene nombrarla: puedes recomendar hábitos generales ("prioriza proteína y verduras, hidrátate, duerme bien") sin cruzar a prescribir un plan clínico de comidas con calorías y macros para tratar una enfermedad. Puedes trabajar movilidad general; no puedes rehabilitar una lesión.

LA REGLA PRÁCTICA

Educación general sí; prescripción clínica y tratamiento, no.

3 Ética profesional: cuándo NO opinar y cuándo referir

Referir a un cliente a otro profesional no es una debilidad ni una pérdida de cliente: es una de las marcas más claras de profesionalismo. El entrenador que sabe cuándo decir "esto le toca a otro" genera más confianza, no menos.

Estas son señales de alarma (red flags) ante las cuales detienes o refieres:

- Dolor agudo o persistente, o dolor que aparece siempre con cierto movimiento → **fisioterapeuta / médico.**
- Mareo, dolor en el pecho, falta de aire desproporcionada o desmayo → **detener y referir a médico de inmediato.**
- Condiciones diagnosticadas que requieren manejo clínico (diabetes, hipertensión, cardiopatías, embarazo de riesgo) → trabajar **solo en coordinación** con el profesional de salud.
- Señales de relación problemática con la comida (restricción severa, conductas de purga, peso muy bajo, obsesión) → **referir a un profesional de salud / nutrición.**

LA REGLA DE ORO

Ante la duda, refiere. Es preferible quedar como prudente que como responsable de un daño que pudiste evitar.

4 El mapa del curso y la Ruta del Entrenador

Este curso es tu **Nivel 1: Fundamentos**, el primer escalón de una ruta diseñada para llevarte de cero a entrenador especialista:

- **Nivel 1 · Fundamentos** — estás aquí (Entrenador Personal + Nutrición Fitness).
- **Nivel 2 · Profesional** — planificación, entrenamiento funcional, evaluación y retención.
- **Nivel 3 · Biomecánica** — el Máster: la ciencia de la fuerza y la musculación.
- **Nivel 4 · Especialista** — ganancia muscular, pérdida de grasa, amplitud de movimiento.

Todo lo que aprendas aquí —desde la anatomía hasta los métodos— se apoya en este primer marco: saber qué haces, hasta dónde llegas y cuándo das un paso al lado. **Empecemos.**