

HIDRATARSE Y SEGUIR UNA DIETA SANA, ENTRE OTRAS MEDIDAS

El calentamiento es básico en el deportista recreacional

Preparar el cuerpo antes de iniciar cualquier actividad física es determinante para evitar futuras lesiones. Otros factores influyentes son la utilización de un calzado adecuado, seguir una dieta sana y equilibrada e hidratarse antes, durante y después del ejercicio realizado.

María Lázaro Santiago | 05/07/2011 00:00



¡vota!

0 comentarios

compartir (¿qué es esto?)



Para evitar posibles lesiones Manuel Chamorro, de los Servicios Médicos-Sanitarios Real Madrid, aconseja realizar un calentamiento previo antes de iniciar cualquier actividad física. Esta recomendación se orienta más hacia aquellas personas que practican un deporte recreativo y que no están acostumbradas a seguir una rutina deportiva específica; en cambio, los deportistas profesionales sí llevan a cabo una preparación programada y rutinaria.

"La importancia del calentamiento radica en el aporte sanguíneo que se realiza a todo el cuerpo, sobre todo a aquellas estructuras menos vascularizadas como pueden ser los tendones", matiza Chamorro. Por ello, lo ideal es preparar tanto a la estructura esquelética como al aparato cardiopulmonar para la sesión que precederá posteriormente. A pesar de no existir un protocolo específico de tiempo ni unos ejercicios concretos, lo recomendable es involucrar a todas las articulaciones y grupos musculares mediante movimientos progresivos en amplitud, con el fin de mejorar la elasticidad muscular y tendinosa y la lubricación y temperatura de las articulaciones. "El objetivo es conseguir la máxima movilidad articular de forma más controlada y sin la presencia de objetos extraños, como pueda ser un oponente".

A pesar de existir diferencias entre los deportes de carácter balístico, donde el músculo se lleva a su máxima extensión y es más necesaria la preparación previa, y los deportes cíclicos, donde los músculos no alcanzan su máximo y no es tan determinante el calentamiento, Chamorro es partidario de preparar al cuerpo siempre antes de iniciar cualquier actividad física.

Una de las consecuencias más directas de no acondicionar previamente la musculatura son las lesiones. Cada deporte presenta unas zonas más propensas que otras a ser lesionadas. Así, por ejemplo, el codo del tenista suele sufrir epicondilitis lateral, la rodilla del corredor padece de síndrome de la cintilla ileotibial, y en el tobillo de los futbolistas se forma un osteofito en la cápsula anterior de la articulación tibio-astragalina producida por flexiones plantales. Para conseguir fortalecer las articulaciones es muy importante hidratarse antes, durante y después del ejercicio y reponer sales minerales mediante la ingesta de frutas o bebidas isotónicas. Seguir una dieta sana y equilibrada donde la calidad prime sobre la cantidad es otro factor determinante junto a un calzado adecuado o el estado del terreno del campo y los materiales deportivos.

En el caso del fútbol, deporte que conoce bastante bien Chamorro, podemos encontrar tres tipos de lesiones: ósea, ligamentaria y muscular. Una vez producido el daño, es fundamental realizar un diagnóstico muy preciso del problema para evitar una futura recaída.

La recuperación parte de un reposo inicial de la zona afectada, a la que poco a poco se va sometiendo pequeñas cargas explosivas para lograr una readaptación física del ejercicio simulando la rutina del equipo pero de forma individualizada, con control y evitando recaídas. Con todo ello, "cada jugador tiene unos riesgos mínimos asumibles de recaer tanto en la esa zona como en otra similar por el tiempo que ha estado en reposo o inmovilizado", matiza Chamorro.