

infosalus.com

Estiramientos musculares: beneficios y falsas creencias

Europa Press

Publicado 20/08/2015 12:29:36CET

MADRID, 20 Ago. (EUROPA PRESS) -

En verano aumentan las actividades al aire libre y la práctica de deportes, tanto en la playa como en la montaña. Muchas veces, ya sea por tener el cuerpo "oxidado" de todo el año sin practicar ejercicio físico o por someterse a un desgaste al que no se está acostumbrado, se pueden producir lesiones. **Para evitar estos posibles dolores musculares o hinchazones es importante llevar a cabo un correcto estiramiento.**

Además de evitar lesiones, se pueden evitar agujetas o dolores posteriores. El profesor del departamento de Fisioterapia de la Universidad Europea, el doctor César Calvo Lobo, ofrece una serie de recomendaciones para dar a conocer sus beneficios y efectos.

LO BUENO QUE TIENE ESTIRAR

1. Cuando se estira **se produce un aumento de la longitud del tejido** de forma temporal.
2. Estirar **ayuda a la remodelación del colágeno** que se produce

en fase de regeneración tras una lesión. Esto sucede gracias al estiramiento muscular asociado al movimiento activo que ocurre al realizar un ejercicio excéntrico como es bajar una cuesta o unas escaleras.

3. Además **produce bienestar físico y psicológico**, tal y como han demostrado diversos estudios

MITOS SOBRE ESTIRAR

Por otra parte, mucha gente está equivocada acerca de las realidades de los estiramientos. Por lo tanto hay que tener en cuenta que:

1. **No todos los tipos de estiramiento son adecuados** para cualquier actividad física. El estiramiento pasivo produce un efecto neuroprotector, con la consiguiente inhibición de fuerza muscular. Recientes estudios muestran que no es recomendable estirar pasivamente antes de una competición porque puede llegar a producir una pérdida de fuerza durante la primera media hora.

2. **Estirar no aumenta la longitud del tejido de forma duradera** pero sí se ha demostrado que aumenta el movimiento de las articulaciones.

3. **Los estiramientos se deben acompañar de una buena ingesta hídrica**, especialmente en verano, ya que el calor de estas fechas favorece estados de deshidratación que determinan las propiedades viscoelásticas del tejido durante el estiramiento.

4. **El verano permite realizar estiramientos con un menor riesgo de lesión** del que se puede producir en invierno, porque el

frío uno de los factores de riesgo de lesiones musculoesquelética.

5. Es importante evitar cualquier tipo de estiramiento en caso de que exista una lesión aguda o nerviosa y respetar los procesos de reparación del tejido.