

Una mala práctica deportiva puede provocar contracturas y lesiones

La práctica de actividad física y deporte adecuados a cada edad y en función de la condición física de cada persona es, en casi todos los casos, beneficiosa para la salud. Pero si el ejercicio se realiza de manera incorrecta, puede tener efectos perjudiciales. El fisioterapeuta y experto en terapia de calor Pablo de la Serna recomienda "seguir un programa de entrenamiento supervisado por profesionales, preparar el cuerpo antes de empezar la actividad y no excederse para no sobrecargar la musculatura"

El ejercicio hecho sin cuidado y sin tener en cuenta las técnicas correctas y adecuadas puede comprometer el sistema esquelético, muscular y nervioso. Además, la práctica excesiva y con mala técnica puede perjudicar la salud de quienes practican deportes. "Las patologías musculares pueden provenir de hábitos de actividad física inadecuada, ya sea por defecto -si se hace mal-, como por un exceso de práctica", explica el fisioterapeuta Pablo de la Serna.

Las patologías musculoesqueléticas pueden afectar las articulaciones, los músculos y los tendones. "Estas lesiones, además de afectar a miles de personas, pueden también incapacitar a quien las padece en su actividad diaria y laboral", explica de la Serna.

Por ello es muy importante la prevención y, en este sentido, "determinar los factores de riesgo puede significar una gran ayuda", apunta el experto.

Pero igual de importante es que la práctica deportiva sea correcta. "Los accidentes, la mala praxis al ejercitarse e incluso el uso de ropa o equipos inadecuados pueden ser algunas de las causas de las lesiones en el deporte, desde inflamaciones musculares a fracturas", explica el fisioterapeuta y experto en terapia de calor. Así que es importante seguir algunas pautas.

"Una vez que las personas tienen claro que para estar sanas deben cuidar su alimentación y realizar ejercicio físico, es necesario enseñarles cómo hacerlo para prevenir nuevos problemas derivados de una práctica inadecuada". De la Serna recomienda la supervisión de profesionales: "cada vez son más las personas que hacen deporte por su cuenta, desde salir a correr a utilizar máquinas deportivas en casa, lo cual puede conllevar riesgos si no se cuenta con un experto que indique cómo deben realizarse los ejercicios de manera correcta".

Asimismo, es importante "utilizar ropa cómoda, preparar el cuerpo y hacer estiramientos antes y después de realizar deporte, beber líquidos para evitar la deshidratación y no excederse para evitar sobrecargar músculos y tendones", aconseja.

También es importante escuchar al cuerpo y "si se siente dolor al realizar la actividad, parar, ya que continuar forzando puede causar un daño mayor". Si las molestias perduran, "pueden deberse a una

contractura, que deberá tratarse". De la Serna afirma que "la fisioterapia es una buena solución, así como utilizar parches térmicos terapéuticos, que al generar un calor constante durante horas, aumentan el flujo sanguíneo, ayudan a la relajación de los músculos y alivian el dolor[1], ayudando así a la recuperación".

Si al practicar deporte se produce un dolor intenso y que no desaparece en reposo, "lo más recomendable es ir al médico para descartar lesiones o tratarlas en caso de que existan", concluye. En estos casos, además de seguir el tratamiento prescrito, ya sea con analgésicos u otras recomendaciones, la terapia de calor puede ser un coadyuvante en la recuperación ya que "el calor acelera la reparación fisiológica de los tejidos dañados porque aumenta la elasticidad del colágeno, presente por ejemplo en los tejidos vasculares y en los músculos", concluye el experto.

Angelini Pharma

Angelini Pharma se compromete en dar esperanza a los pacientes de una manera constante y con un enfoque hacia la salud mental, incluido el dolor, las enfermedades raras y la salud del consumidor. Angelini Pharma es una "empresa integrada" con amplios y reconocidos programas de I + D, plantas de producción "World Class" y actividades de comercialización internacional de ingredientes activos y medicamentos líderes en el mercado. Para más información, visitar www.angelinipharma.com.

Angelini Pharma España es una compañía farmacéutica centenaria con más de 40 años de implantación en España y una mentalidad joven y dinámica. Les mueve la pasión por el paciente, y por ello tienen el compromiso de evolucionar e innovar constantemente para mejorar su calidad de vida. Crecen conjuntamente con sus partners, basando su colaboración en lo que les define: integridad, coraje y pasión.

Se puede encontrar más información sobre Angelini Pharma España en www.angelinipharma.es.

[1] Nadler SF, Weingand K, Kruse RJ. The physiological basis and clinical applications of cryotherapy and thermotherapy for the pain practitioner. Pain Physician: 2004;7:395-399.

Datos de contacto:

Míriam Riera Creus

Más información en www.thermacare.es y en www.angelinipharma.es
695179803

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Industria](#) [Farmacéutica](#) [Medicina alternativa](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>