

La vuelta al gimnasio en otoño multiplica los dolores musculares

Según datos del último EUROBARÒMETRO, el 42% de los españoles nunca hace deporte, pero es en esta época del año cuando se produce el mayor incremento de matriculaciones en los gimnasios.

Barcelona, 25 de Octubre de 2010.- Ponerse en forma y adelgazar es uno de los principales propósitos de los españoles en esta época del año. Es por ello que octubre es uno de los meses con mayor incremento de matriculaciones en los gimnasios. Y con la vuelta al gimnasio, aumentan los dolores musculares, ya que la costumbre es esforzarse al máximo en poco tiempo para conseguir resultados inmediatos y bajar peso enseguida.

El otoño es un buen momento para retomar los buenos hábitos, como seguir una dieta equilibrada o hacer ejercicio. Es en esta época del año cuando los gimnasios presentan una mayor afluencia de personas a pesar de que, según ponen de manifiesto los datos del último EUROBARÓMETRO¹ (2009), el 42% de los españoles nunca hace ningún tipo de deporte, frente a un 12% que sí lo practica regularmente.

Como explica el Dr. Daniel Forte, médico de atención primaria y miembro de la Sociedad Española de Medicina del Deporte, “en otoño, con la rutina del día a día, el trabajo, el curso escolar,..., la tendencia es acudir a un gimnasio. Además, después de Navidad y de Semana Santa, son los otros dos momentos del año en que esta afluencia aumenta”.

Realizar ejercicios de mucha intensidad y de larga duración es el error más frecuente. “Al principio todos estamos muy motivados y con muchas ganas, pero el principal ingrediente en el gimnasio debe ser la paciencia y empezar poco a poco. La clave está en un incremento progresivo de la actividad con periodos de recuperación adecuados para facilitar la adaptación del cuerpo, y también en hacer un buen calentamiento previo al ejercicio. También son beneficiosos los masajes de recuperación y las sesiones de hidroterapia”, comenta el Dr. Forte.

En caso contrario, una práctica ‘irracional’ de ejercicio puede provocar, aparte de las tan comunes ‘agujetas’, un amplio abanico de dolores musculares, desde las contracturas hasta las distensiones y las lumbalgias, según la Sociedad Matritense de Cirugía Ortopédica y Traumatología (SOMACOT). Además, también son frecuentes las roturas de ligamentos, los esguinces y las dislocaciones, siendo rodillas, tobillos, hombros y muñecas las articulaciones que más sufren, afirman los especialistas de SOMACOT.

La condición física de cada persona no tiene nada que ver en la aparición de los

dolores musculares. Básicamente, hay dos maneras de sufrir una lesión cuando vamos al gimnasio: “haciendo ejercicios muy intensos empleando una mala técnica, o haciendo ejercicios de intensidad moderada, pero muy repetitivos. Aquí podemos incluir desde las clases de step hasta las de body pump, es decir, de aeróbic con pesas, o las de fitness”. Otro error muy común es “no utilizar un calzado o vestimenta adecuados a la hora de practicar ejercicio”.

Los analgésicos como Aspirina® son eficaces contra los dolores musculares

Es importante tener presente que nuestros músculos no se encuentran en la misma forma física que tenían antes. “No debemos retomar el ejercicio donde lo dejamos, sino que lo más importante es aclimatar al músculo de nuevo a la rutina de entrenamiento. Es por esta razón que tenemos que empezar a entrenar suavemente”.

Si no lo hemos hecho así y el dolor muscular ya ha hecho acto de presencia, “los analgésicos antiinflamatorios son eficaces para aliviar el dolor y la inflamación. En este sentido, la aspirina es un medicamento económico y seguro que cuenta con diferentes formas de dispensación”, explica el Dr. Forte.

Diez consejos para volver al gimnasio sin lesiones

Con unas pautas generales y sencillas de recordar podemos evitar la aparición de los dolores musculares cuando vamos al gimnasio. Sólo tenemos que estar atentos a la hora de realizar el ejercicio y seguir los siguientes consejos:

1. No obsesionarse. Es importante hacer ejercicio de manera controlada y sin excesos.
2. Calentar. Para preparar al cuerpo antes de realizar la actividad física. Una serie de sencillos ejercicios durante 15 ó 20 minutos que estiren los músculos son suficientes
3. Hacer ejercicio gradualmente. No pretender hacer en un día lo que no se ha hecho en meses, y aumentar progresivamente de intensidad y duración.
4. Dosificar. Ir al gimnasio un máximo de 2 ó 3 veces por semana. Si no somos deportistas, someter al cuerpo a sesiones maratonianas puede ser perjudicial.
5. Seguir los consejos de un preparador físico. No lanzarnos sin saber qué ejercicios se adecúan mejor a nuestra anatomía, la manera correcta de realizarlos y el tiempo que debemos dedicarles.
6. Seguir unas tablas. Es mejor hacer poco ejercicio pero de calidad con unas tablas adecuadas a las necesidades de cada uno y que ejerciten los músculos de forma controlada.
7. Conocer el cuerpo, nuestras debilidades y posibilidades. Tienen que tenerse en cuenta la edad, el estado de salud, el estado de forma,... y tener claro cuándo decir basta. Ahorra problemas.
8. Hacer estiramientos. Al acabar el ejercicio y durante 15 o 20 minutos. Evita las sobrecargas.
9. Seguir una alimentación equilibrada. Hidratos de carbono, proteínas, vitaminas y minerales no deben faltar en ninguna dieta porque ayudan a relajar y recuperar los músculos.
10. Acudir a especialistas. Ante cualquier duda, dolor persistente o síntoma.

Sobre Bayer HealthCare

Bayer HealthCare es una filial de Bayer AG con sede central en Leverkusen que, con sus fármacos y productos para el sector médico, se encuentra entre las principales empresas innovadoras del sector de la salud. La empresa agrupa las divisiones de Animal Health, Consumer Care, Diabetes Care y Bayer Schering Pharma. El objetivo de Bayer HealthCare es la investigación, desarrollo, producción y comercialización de productos innovadores con el fin de mejorar la salud de los seres humanos y la de los animales de todo el mundo. Bayer HealthCare se adhiere al Código español de buenas prácticas de Farmaindustria.

REFERENCIAS:

¹ Special Eurobarometer – Sports and Physical Activity

http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_334_en.pdf

Para ver declaraciones del Dr. Forte y un vídeo con imágenes sobre esta noticia:

<http://213.27.227.219/videostream/autumn.zip>

Para más información:

Juan Blanco / Isabel López

Comunicación

Bayer HealthCare

Tel. 93 4956769

www.prensabayer.es

www.bayerhealthcare.es

www.aspirina.com

Para más información Grupo Inforpress :

Sílvia Castells

Tel. 93 4190630

scastells@inforpress.es
