

Claves para evitar el dolor muscular al hacer deporte

[Multimedia](#)

Después de los excesos del verano y la relajación de los hábitos saludables son muchas las personas que deciden apuntarse al gimnasio. Con el inicio del curso se vuelve a la rutina y también a los buenos propósitos. El fisioterapeuta Pablo de la Serna alerta sobre las amenazas de un sobreentrenamiento y querer recuperar la condición física demasiado rápido

Durante las vacaciones se suelen relajar los hábitos saludables. El calor y las vacaciones invitan a tomar bebidas refrescantes no siempre sanas, comer entre horas y muchas personas realizan menos actividad física. Al dejar atrás el verano, empezar el otoño y el curso escolar, esto se traduce en algunos kilos de más y falta de forma física que hacen sentir pesadez.

Pero la vuelta a la rutina es también un momento para recuperar los buenos hábitos. Está comprobado que para integrar un hábito las personas deben ser constantes durante 21 días seguidos y, después de este periodo, el nuevo hábito se integra y se hace más llevadero.

Así pues, son muchas las personas que deciden, al volver a su día a día habitual, apuntarse a un gimnasio o se proponen realizar más deporte y actividad física. Según el fisioterapeuta y experto en terapia de calor Pablo de la Serna, “retomar los hábitos saludables es necesario y sobre todo ser constantes para poderlos integrar”, pero alerta que, en lo que respecta al deporte, “se debe ser prudente y no hacer sobreesfuerzos, ya que un entrenamiento demasiado fuerte puede ser perjudicial para nuestra salud y provocar dolores musculares”.

“La máxima de ‘cuanto más, mejor’ no es aplicable al deporte. Si exigimos al cuerpo por encima de nuestras posibilidades, lograremos el efecto contrario al que perseguimos”, explica de la Serna. El sobreentrenamiento provoca una fatiga generalizada que afecta a nuestro cuerpo y mente y puede generar lesiones. “Esto se debe a una excesiva carga de trabajo, volumen o intensidad en la actividad física”, afirma el fisioterapeuta.

Según Pablo de la Serna “es bastante normal tener algunas molestias leves, que se pueden prolongar uno o dos días tras una sesión intensa de ejercicio”. Pero “si el dolor persiste en el tiempo, estamos hablando de una señal de alerta de nuestro organismo”, avisa.

El sobreentrenamiento también se refleja a través de los dolores musculares.

“Los músculos necesitan descanso para su recuperación y regeneración. Así que, si empezamos una sesión y notamos rápidamente dolor, también nos encontramos ante un problema e implica que nos hemos excedido y no nos hemos dado el tiempo necesario para recuperarnos”, explica el experto en terapia de calor.

Por todo ello, es importante “no excederse, no sobrecargar los músculos y realizar rutinas deportivas adecuadas a la edad y condición física de cada uno, así como descansar entre sesiones, para que el cuerpo pueda regenerarse y adaptarse al esfuerzo”, concluye de la Serna. “En el caso de los músculos o huesos que interfieren en el proceso de entrenamiento, si realizamos un sobreesfuerzo podemos notar dolores como punzadas, contracturas, calambres o tirones”.

En estos casos, pues, es recomendable descansar y dar tiempo al cuerpo para la recuperación de los tejidos musculares. “La fisioterapia y la terapia de calor son también buenas aliadas para la recuperación”, aconseja el experto. Por ello, los parches térmicos terapéuticos son muy útiles ante los dolores musculoesqueléticos de espalda ya que aumentan el flujo sanguíneo, alivian el dolor y ayudan a la relajación de los músculos[1].

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 su 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.*
