



# Prevención de Lesiones

Fuente: [www.portalfitness.com](http://www.portalfitness.com) // Autor: Lic. Mariano Procopio

Como ya es de conocimiento público, el ejercicio físico mejora la calidad de vida, previniendo numerosas enfermedades tales como pueden ser infartos, hipertensión, diabetes, artritis, osteoporosis, obesidad, depresión etc. Para ello es necesario realizar diariamente actividad física, ahora el sentido común nos indica que si realizando ejercicio nos lesionamos, estaremos inhabilitados para entrenar.

Esta es la razón por la cual insisto en la prestar muchísima atención a la Prevención de Lesiones durante el ejercicio.

## 1) Entrada en Calor

Lo primero a tener en cuenta es realizar una buena calistenia o entrada en calor, esta etapa no debe ser saltada bajo ningún punto de vista ya que es la causa N° 1 de lesiones

La entrada en calor produce los siguientes beneficios:

- Aumenta la temperatura corporal y Favorece la irrigación sanguínea
- Aumenta la frecuencia cardíaca y respiratoria
- Disminuye la viscosidad muscular (rozamiento)
- Aumenta la propiedad elástica de los músculos, tendones y ligamentos
- Mejor la transmisión de los impulsos nerviosos
- Prepara los músculos para el esfuerzo evitando posibles lesiones tales como distensiones, desgarros, calambres, esguinces etc.

Desde el punto de vista fisiológico, el corazón de un individuo promedio suele bombear unos 5 litros de sangre por minuto (l/min.), de los cuales el 20% es enviado hacia los músculos, el 14% al cerebro, el 27% al hígado, el 22% a los riñones, y el resto hacia otros órganos del cuerpo. Ahora bien, cuando el individuo realiza ejercicios a intensidades altas, su corazón puede bombear 25 l/min. y la distribución de la sangre cambia notablemente, ya que los músculos pueden llegar a utilizar el 84 % de la sangre bombeada por el corazón, es lógico deducir los inconvenientes que puede ocasionar al sistema cardiovascular el realizar esfuerzos intensos sin una previa adaptación.

Lo más recomendable es realizar al menos 15 minutos de ejercicio aeróbico por ejemplo correr, bicicleta, remo, escalador etc a un ritmo o intensidad baja o moderada. Luego es aconsejable realizar al menos 10 minutos de flexibilidad para estirar los músculos y prepáralos para el ejercicio intenso, una vez concluido esta entrada en calor ya estaremos en condiciones de realizar ejercicio a intensidades más altas, ya sea para jugar un partido de fútbol, tenis, o cualquier otro tipo de actividad física.

## 2) Aumente la intensidad del ejercicio lentamente

Es importante ir aumentando las cargas de trabajo en forma lenta y paulatina para evitar lesiones y para que el organismo se vaya adaptando a las mismas, se recomienda no aumentar dichas cargas en más de un 10 % por semana

Recuerde que lo más importante no es lo rápido que usted corre sino la cantidad de metros que recorre.

## 3) Vuelta a la Calma

Así como el cuerpo necesita una entrada en calor antes de realizar esfuerzos intensos para adaptar al organismo a las cargas de trabajo, también es necesario una vuelta a la calma luego del entrenamiento, no es bueno para el organismo y sobre todo para nuestro sistema cardiovascular detenernos bruscamente luego de un esfuerzo intenso ya que nuestro corazón pasaría de una alta frecuencia cardíaca a una frecuencia cardíaca baja de repente lo que podría ocasionar algunas alteraciones cardíacas, es común que cuando ocurre esto puede ocurrir algunos mareos y hasta desmayos. Por lo tanto lo que deberíamos hacer es ir reduciendo la intensidad del ejercicio en forma paulatina y terminar caminando unos cientos de metros antes de detenernos y/o sentarnos.

Durante este período de vuelta a la calma sería importante realizar unos minutos de estiramiento para finalizar la sesión de entrenamiento favoreciendo la relajación de los músculos.

**La mayoría de las lesiones ocurridas durante la práctica de la actividad física son prevenibles.**

## No entrene con Dolor

El dolor es una aviso del organismo, cuando este aparece nuestro cuerpo nos está indicando que debemos detenernos, y si este no cesa acudir a nuestro médico, recuerde que es de suma importancia el chequeo medico durante la práctica deportiva, debemos distinguir entre el dolor y el cansancio muscular y/o agujetas. Esa diferencia la irá aprendiendo en forma empírica a través de la experiencia durante los entrenamientos.