

Que la cueca no pase la cuenta: prepara tu cuerpo antes de bailar

- *Llegó septiembre, y bailar varias cuecas después de meses de poca actividad física puede aumentar el riesgo de lesiones. Un kinesiólogo UCSC explica qué le ocurre al cuerpo ante este esfuerzo repentino y cómo prepararlo antes de salir a la pista.*

A simple vista, bailar una cueca puede parecer muy distinto a hacer ejercicio. Sin embargo, durante esos minutos el cuerpo debe responder a desplazamientos rápidos, giros, cambios de dirección y movimientos que exigen el trabajo coordinado de músculos y articulaciones. Si a una cueca le siguen una segunda, una tercera y varias más, el esfuerzo comienza a acumularse.

El problema aparece especialmente entre quienes pasan buena parte del año con poca actividad física y durante las celebraciones someten al cuerpo, de manera repentina, a una exigencia a la que no está acostumbrado. Tobillos, rodillas, músculos y espalda pueden terminar sintiendo las consecuencias.

El académico del Departamento de Ciencias Clínicas y Preclínicas de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (UCSC) y kinesiólogo, Víctor Pérez, señaló que “las lesiones que más vemos son esguinces de tobillo, molestias en las rodillas, contracturas o sobrecargas musculares, dolores lumbares e incluso fascitis plantar o tendinopatías en quienes bailan muchas horas”.

Antes del primer pie de cueca

Prepararse no requiere una rutina compleja. Entre ocho y diez minutos de calentamiento pueden ayudar a que el cuerpo pase progresivamente del reposo a la actividad. Se puede comenzar caminando o realizando movimientos suaves para elevar la temperatura corporal y continuar con movilidad de tobillos, rodillas, caderas, espalda y hombros.

Antes de comenzar a bailar, también es recomendable incorporar algunos de los movimientos que posteriormente deberá realizar el cuerpo, como pequeños desplazamientos, giros suaves y pasos de cueca. La idea es evitar pasar directamente del reposo a una actividad que exige movimientos rápidos y repetidos.

El calzado también puede marcar una diferencia. Utilizar uno cómodo, estable y que no resbale ayuda a enfrentar mejor los desplazamientos y cambios de dirección propios del baile. A ello se suma una recomendación especialmente importante para quienes llevan tiempo sin realizar actividad física: comenzar con menor intensidad e incrementarla progresivamente.

Y aunque las ganas permitan seguir de cueca en cueca, el cuerpo también necesita pausas. Intercalar periodos de descanso, mantener una adecuada hidratación y prestar atención a la aparición de dolor permite disminuir el riesgo de que una molestia termine convirtiéndose en una lesión. Si aparece un dolor importante, la recomendación es detener la actividad.

“La idea de las Fiestas Patrias es pasarlo bien. Si uno prepara un poco el cuerpo y escucha sus límites, es mucho más probable que los recuerdos sean de buenos momentos y no de una visita a urgencias al día siguiente”, concluyó Pérez.