

¿Volver a entrenar con el buen tiempo? Las claves para hacerlo sin lesionarse

- *Comenzar gradualmente, incorporar ejercicios de fuerza, respetar los periodos de descanso y evitar las horas de mayor calor son algunas de las recomendaciones.*

La llegada de días más largos y temperaturas agradables suele motivar a muchas personas a retomar caminatas, trotes y entrenamientos al aire libre. El problema aparece cuando, después de varios meses de menor actividad, se pretende comenzar desde el mismo nivel que se tenía antes del invierno.

Para Luis Flores, jefe de carrera de Kinesiología de la Universidad de O'Higgins (UOH), el regreso "debe ser gradual y progresivo. Empezar por debajo de lo que uno cree que puede hacer y subir de a poco", detalla.

El especialista explica que, si bien se recomienda alcanzar entre 150 y 300 minutos semanales de actividad física moderada y complementar con ejercicios de fuerza dos días por semana, quienes vienen de un periodo de inactividad no deberían intentar alcanzar inmediatamente esas cifras. "Esa es la meta, no el punto de partida", enfatiza.

Precisamente, uno de los principales errores es intentar recuperar rápidamente el nivel físico que se tenía antes. Flores lo resume como "hacer demasiado y demasiado pronto, es decir, retomar según lo que uno recuerda de lo que se hacía antes y no según el estado en el cual estoy actualmente".

Volver de manera progresiva

Retomar inmediatamente las mismas distancias, velocidades o pesos tampoco es recomendable. Aunque una persona pueda sentir

rápidamente que recuperó su capacidad para realizar ejercicio, no todas las estructuras del organismo se adaptan a la misma velocidad.

“Después de meses de inactividad, el sistema cardiorrespiratorio se recupera relativamente rápido, pero tendones y huesos se adaptan más lento”, explica el kinesiólogo.

Para una persona que lleva meses sin realizar actividad física, una primera sesión puede durar entre 20 y 30 minutos a una intensidad moderada, utilizando como referencia la posibilidad de mantener una conversación mientras se ejercita.

“La idea es terminar con la sensación de que se podría haber hecho un poco más”, señala Flores.

Para quienes quieren volver a correr, la recomendación también es avanzar por etapas. “Para quien lleva meses inactivo, conviene alternar caminata y trote, por ejemplo, un minuto trotando y dos minutos caminando, e ir reduciendo las pausas. Quien parte de cero puede empezar solo caminando de forma vigorosa”.

Durante las primeras semanas, Flores recomienda entrenar entre dos y tres días no consecutivos, incorporando fuerza en al menos dos de esas jornadas. Los días libres pueden destinarse a caminatas suaves.

Dolor muscular no siempre significa lesión

El regreso brusco puede favorecer principalmente lesiones por sobreuso de las extremidades inferiores. En corredores, Flores identifica entre las zonas más afectadas la rodilla, el pie y el tobillo, además de cuadros como las tendinopatías de Aquiles y rotuliana.

Sin embargo, sentir dolor después de entrenar no significa necesariamente que exista una lesión. El dolor muscular de

aparición tardía -conocido como DOMS- suele ser difuso, aparecer entre 24 y 72 horas después del ejercicio, mejorar al moverse y desaparecer dentro de tres a cinco días.

Distinto es cuando la molestia “es puntual y localizada; aparece de golpe durante el ejercicio; se acompaña de hinchazón, hematoma o cojera; empeora con el uso o dura más de una semana”.

También hay otras señales que pueden advertir que se está aumentando la carga demasiado rápido. Flores llama a poner atención a un “dolor localizado que empeora de una sesión a otra”, así como al cansancio persistente o un empeoramiento del sueño.

Calentar y también descansar

Dedicar algunos minutos a preparar el cuerpo antes de entrenar es recomendable, aunque Flores aclara que el calentamiento por sí solo no garantiza que una persona no vaya a lesionarse.

“Bastan 10 a 15 minutos progresivos: primero actividad general suave y luego movimientos parecidos al ejercicio que se va a hacer”, explica.

Respecto de la prevención de lesiones, advierte que el calentamiento “no protege de lesiones de forma inmediata”. Más importante es mantener regularmente un trabajo de fuerza, equilibrio y pliometría que permita preparar al organismo para las exigencias del ejercicio.

El descanso es igualmente relevante. “Las adaptaciones del cuerpo ocurren durante el descanso”, sostiene Flores, quien aconseja dejar al menos 48 horas antes de volver a trabajar intensamente el mismo grupo muscular y priorizar un buen dormir.

“La recuperación y el estilo de vida pesan en el riesgo de lesión tanto como los parámetros de entrenamiento”, agrega.

El calor importa

La llegada de la primavera implica -además- comenzar a entrenar bajo temperaturas más elevadas. En jornadas de calor, Flores recomienda privilegiar las primeras horas de la mañana o el atardecer y evitar aproximadamente el periodo entre las 12:00 y las 17:00 horas.

También aconseja aclimatarse progresivamente durante una o dos semanas, utilizar ropa clara y protector solar e hidratarse antes, durante y después de la actividad física, evitando también beber líquidos en exceso.

Junto a ello, señala que no todas las personas deberían volver a entrenar sin una evaluación previa, consultando particularmente en el caso de personas sedentarias con enfermedades como diabetes o cardiopatías, quienes mantienen lesiones anteriores sin resolver o presentan síntomas como dolor de pecho, falta de aire desproporcionada, palpitaciones o desmayos.

“Ponerse en forma” rápidamente

Con el verano cada vez más cerca, otro error frecuente es aumentar excesivamente el entrenamiento con la intención de conseguir resultados físicos en pocas semanas.

Flores advierte que los “picos de carga” pueden provocar lesiones por sobreuso, pero también tener una consecuencia que va en sentido contrario al objetivo inicial: abandonar nuevamente la actividad física. “Una lesión en el primer mes suele terminar con el hábito”, enfatiza.

Por eso, para quienes quieran aprovechar el buen tiempo para volver a moverse, el especialista resume sus recomendaciones en cinco acciones: “Partir por debajo de lo que se cree posible; sumar fuerza dos veces por semana, sobre todo de cadera y piernas; calentar 10 a 15 minutos de forma progresiva y específica; respetar el calor, entrenar temprano o al

atardecer e hidratarse; y escuchar al cuerpo”.

La clave, plantea Flores, es que el entusiasmo propio de esta época del año no lleve a intentar recuperar en unas pocas semanas lo que el organismo necesita reconstruir progresivamente.