



## ¿NECESITAS UN MÉDICO?



Dres. Josep Tuneu y Miquel Garcia, Centro Médico Teknon

# Entrena sin lesiones, equilibra tu cuerpo

**L**a actividad física, practicada de forma equilibrada y adaptada a cada persona, es una de las herramientas más eficaces para mejorar la salud cardiovascular, hormonal y musculoesquelética. El ejercicio no solo ayuda a prevenir enfermedades, sino que también favorece el bienestar físico y mental de manera integral. Sin embargo, los especialistas recuerdan que la clave reside en la moderación, ya que tanto el sedentarismo como el exceso de entrenamiento pueden perjudicar seriamente al organismo.

Dentro de estos beneficios, el ámbito de la salud reproductiva y metabólica se ve especialmente favorecido. Diversos estudios demuestran que la práctica moderada de deporte puede aumentar entre un 15% y un 27% la probabilidad de conseguir un embarazo. Asimismo, el cuerpo nota rápidamente los efectos de mantenerse activo a nivel interno, debido a que el ejercicio mejora la función metabólica, eleva el colesterol bueno (HDL) y ayuda a regular el apetito de forma natural.

No obstante, cuando se cruza el límite de la moderación, el exceso de entrenamiento tiene consecuencias negativas. En la mujer puede frenar la producción de estrógenos y progesterona, provocando la pérdida de ovulación e incluso infertilidad. En el hombre, el sobreesfuerzo mantenido puede ocasionar fatiga crónica y una importante disminución de la libido. Esto nos recuerda una máxima fundamental: el descanso también forma parte del entrenamiento.

Más allá del plano hormonal, la práctica clínica refleja que las lesiones más frecuentes



Miquel Garcia y Josep Tuneu

© CENTRO MÉDICO TEKNON

por sobrecarga deportiva afectan tanto al miembro superior como al inferior. Entre las primeras destacan el "codo de tenista" o epicondilitis, el "codo del golfista" o epitrocleititis, y las lesiones del manguito rotador en el hombro. En las extremidades inferiores son habituales la trocanteritis, la rodilla del corredor, la tendinitis rotuliana, la tendinitis aquilea y la fascitis plantar. También se observan con frecuencia edemas óseos en rodillas, especialmente en cóndilos femorales y mesetas tibiales.

El gran problema es que los tendones tienen una capacidad limitada de regeneración debido a su escaso riego sanguíneo. Por ello, un buen calentamiento antes del ejercicio y una adecuada sesión de estiramientos específicos de cada disciplina resultan fundamentales al finalizar.

Cuando una tendinitis se instaura, es importante consultar al médico especialista antes de que el proceso se cronifique. El tratamiento inicial será siempre conservador, basado en el reposo deportivo y fisioterapia con ejercicios excéntricos. En algunos casos, incluso es recomendable una visita al dentista para descartar una caries, frecuentemente desencadenante de una tendinitis por increíble que parezca, lo que demuestra la importancia de la salud bucal.

En los casos en los que no remite la sintomatología hay que recurrir a tratamientos más avanzados entre los que destacan las ondas de choque, que estimulan la "angiogénesis" o formación de pequeños vasos sanguíneos que envuelven el tendón enfermo; a través de estos nuevos vasos llegan sustancias antiinflamatorias y reparadoras para el tendón.

### JOSEP TUNEU Y MIQUEL GARCIA

Centro Médico Teknon  
C/ Vilana, 12 (08022, Barcelona) -  
Consultorios Vilana (despacho 151, planta 1)  
Telf. 933 933 151