



¿Agujetas o lesión? Las señales que indican cuándo debemos dejar de entrenar

► La Dra. Roncero, especialista en Traumatología del Hospital Quirónsalud Miguel Domínguez, explica cómo distinguir las molestias habituales al retomar el ejercicio de aquellas que requieren valoración médica

REDACCIÓN

PONTEVEDRA. Dolor muscular después de entrenar, molestias al día siguiente, sensación de sobrecarga... Al retomar el ejercicio después de un periodo de menor actividad es habitual que aparezcan algunas molestias. La dificultad está en saber cuándo forman parte de la adaptación al esfuerzo y cuándo pueden ser indicio de una lesión.

La Dra. Roncero, especialista en Traumatología del Hospital Quirónsalud Miguel Domínguez, explica que el cansancio y las molestias musculares leves pueden aparecer al recuperar la actividad. Sin embargo, un dolor intenso, localizado o persistente, que aumenta durante el ejercicio o limita el movimiento, no debe ignorarse.

"No debemos interpretar el dolor como una señal que haya que superar para conseguir resultados", señala la especialista. También recomienda consultar cuando una molestia persiste durante varios días, empeora progresivamente o reaparece cada vez que se realiza ejercicio. Continuar entrenando en estas circunstancias puede agravar el problema y convertir una molestia inicial en una lesión de mayor importancia.

Sobrecargas y contracturas musculares, tendinopatías, esguinces —especialmente de tobillo— y molestias en rodillas o

espalda se encuentran entre los problemas más frecuentes al retomar la actividad, especialmente cuando la carga de entrenamiento supera la capacidad física del momento.

Haber entrenado antes no significa poder volver al mismo nivel

Uno de los errores más frecuentes es utilizar como referencia el rendimiento que se tenía antes del periodo de inactividad. "Aunque tengamos experiencia deportiva previa, nuestra capacidad física no es la misma. El cuerpo tiene memoria, pero necesita tiempo para volver a adaptarse al esfuerzo", explica la Dra. Roncero.

Para reducir el riesgo de lesión, recomienda comenzar con sesiones de menor duración e intensidad, introducir días de recuperación y aumentar la carga en función de la respuesta del organismo. Además, aconseja no incrementar simultáneamente la intensidad, la duración y la frecuencia del entrenamiento.

El calentamiento, la hidratación, una alimentación adecuada y el descanso también forman parte de esta adaptación. "El objetivo inicial no debería ser recuperar inmediatamente el rendimiento perdido, sino recuperar de forma segura la capacidad para hacer ejercicio", añade.



Dra. Roncero, especialista en Traumatología. DP

Cuándo volver a entrenar tras una lesión

Dejar de sentir dolor no es suficiente para determinar que una persona está preparada para volver al deporte después de una lesión. Antes de recuperar la actividad habitual deben haberse restablecido también la movilidad, la fuerza, la estabilidad y la capacidad para realizar los movimientos específicos que exige cada disciplina.

Por este motivo, es recomendable una valoración profesional

cuando una lesión previa continúa provocando dolor, pérdida de fuerza, inestabilidad o limitación del movimiento.

Además del dolor musculoesquelético, existen síntomas ante los que se debe interrumpir inmediatamente el ejercicio, como dolor o presión en el pecho, dificultad respiratoria desproporcionada, mareo intenso, desmayo, confusión o palpitaciones acompañadas de malestar. Si son intensos o no desaparecen rápidamente, es importante buscar atención médica.