



Recomendaciones de Quironsalud para retomar el ejercicio físico sin lesiones

PONTEVEDRA / LA VOZ

La aparición de algunas molestias al retomar el ejercicio después de un período de menor actividad es algo habitual y normal. Pero un dolor intenso, localizado o persistente, que aumenta durante el ejercicio o limita el movimiento, puede indicar que detrás hay una lesión. Desde el Hospital Quironsalud Miguel Domínguez de Pontevedra hacen hincapié en las señales que indican cuándo se debe dejar de entrenar. En este sentido, la traumatóloga María Francisca González Roncero apunta que al retomar la actividad el cansancio y las molestias musculares leves son normales. No obstante, alude a que hay que saber interpretar el dolor. «No debemos interpretar el dolor como una señal que haya que superar para conseguir resultados», dice. Recomienda, asimismo, consultar cuando una molestia persiste durante varios días, empeora progresivamente o reaparece cada vez que se realiza ejercicio, ya que si no se puede agravar el problema.