

¿Qué hacer para evitar los músculos resentidos?

Todos sabemos que ejercitarse es bueno para nuestra salud, pero muchos no lo hacemos. Una de las razones es que el ejercicio, a veces, nos causa malestar físico. Si entendemos cómo y por qué esto sucede entonces nos será más fácil iniciar y continuar un programa de ejercicios.

Además del dolor muscular resultado de lesiones musculares como los desgarres; hay dos tipos de dolores que recibe el músculo luego de ejercitarse: el agudo, que ocurre inmediatamente de terminar el ejercicio, y el que se desarrolla 12 horas después de hacer ejercicio.



EDEL
DÍAZ

Dolor agudo

El resentimiento muscular durante e inmediatamente luego del ejercicio usualmente se refleja como simple fatiga, causada por la acumulación de desperdicios químicos producto del ejercicio.

Si es así, la incomodidad muchas veces disminuirá luego de unos minutos de descanso. Una vez el resentimiento desaparece, usualmente puede continuar ejercitándose sin efecto residual alguno. Si la incomodidad persiste a pesar del periodo de descanso, debe detener su actividad y descansar la parte del cuerpo adolorida. No debe continuar

la rutina si no puede ejercitar esa área sin dolor.

Dolor muscular

El dolor muscular después de una rutina de ejercicios es común, particularmente si no se está acostumbrado a la actividad. Si, por ejemplo, no se ha ejercitado por un espacio de 6 meses, y de pronto camina 3 millas y hace lagartijas (push-ups) y sentadillas (sit-ups), podría sentir dolor en gran parte de su cuerpo a la mañana siguiente.

También podría notar rigidez muscular y debilidad. Estos síntomas son una respuesta normal al esfuerzo inusual y son parte de un proceso de adaptación que conduce a una fuerza mayor, una vez los músculos se recuperen. El resentimiento generalmente ocurre durante los primeros dos días después de la actividad y cede al cabo de pocos días.

Causas

Se cree que el dolor muscular es el resultado del desgarramiento microscópico de fibras musculares. La cantidad del desgarre depende de cuán fuerte o por cuánto tiempo se ejercite y el tipo de ejercicio que se realice. Por ejemplo, las actividades en las que los músculos se contraen con fuerza mientras otros se están estirando tienden a causar mayor resentimiento.

Estas contracciones excéntricas, como se les llama, proveen una acción de freno y ocurren en actividades como descender escaleras, bajar pesas y realizar movimientos de descenso en cuclillas (squats) y lagartijas (push-ups).

Además del desgarre microscópico, también puede producirse una hinchazón en y alrededor del músculo, lo que puede contribuir al dolor. Esta hinchazón aumenta la presión en las estructuras vecinas lo que resulta en un mayor dolor y una rigidez muscular. Las contracciones musculares excéntricas tienden a causar microdesgarramiento e hinchazón por igual.

Prevención

Algunas tácticas pueden, aunque no del todo, evitar el dolor muscular o, por lo menos, mantenerlo a un mínimo. Una alternativa es hacer ejercicios de calentamiento cuidadosamente antes de cada actividad y un enfriamiento completo después de ésta. Puede hacerse estirando los músculos que se utilizarán y haciendo unos pocos minutos de actividad aeróbica ligera que sea de bajo impacto como caminar o bicicleta.

El autor es doctor y tiene especializaciones en medicina deportiva y en la técnica de Ajuste y Manipulación de Descompresión de Cox para el tratamiento de discos herniados. Fue profesor del National College of Chiropractic en Chicago, Illinois. www.quiopracticaaldia.com