



Prevención de lesiones

En las rutinas de acondicionamiento físico, a menudo se pasan por alto las actividades de calentamiento y enfriamiento, así como los ejercicios de estiramiento, pero son partes vitales de un programa completo y saludable de acondicionamiento físico.

Tenga presente que:

Es tan importante la ropa que usa durante el ejercicio como el ejercicio mismo. Usar ropa que le queda mal puede hacer la diferencia entre un buen ejercicio y uno malo.

Para que el sudor se pueda evaporar, lleve ropa liviana y suelta.

Se necesita hacer un calentamiento apropiado a fin de preparar al cuerpo para hacer ejercicio y reducir la posibilidad de distensión muscular y lesión. El período de calentamiento debe ser una versión leve de la actividad que va a desempeñar y debe durar por lo menos 10 minutos. Por ejemplo, si está pensando correr, camine o monte en una bicicleta estacionaria por 10 minutos antes de empezar a correr. Recuerde mantener un ritmo del 50% de su frecuencia cardiaca máxima.

También puede empezar caminando mientras mueve los brazos levemente para calentarse.

La actividad de enfriamiento, así como la del calentamiento, es una versión leve del ejercicio que desempeñó. El enfriamiento permite que el ritmo cardiaco y la respiración vuelvan al nivel normal y reduce la rigidez muscular. Cuando termine la rutina de ejercicio, camine despacio durante 10 a 15 minutos. También debe estirar los músculos levemente.

Los estiramientos ayudan a reducir el riesgo de sufrir lesiones, fortalecen las coyunturas y aumentan el arco de movilidad. El momento perfecto para estirarse es después de los períodos de calentamiento y enfriamiento porque los músculos ya se han calentado. El estiramiento también aumenta el flujo sanguíneo a los músculos para mejorar la circulación. Una mejor circulación puede acortar el tiempo de recuperación si ha tenido lesiones musculares.

Para los músculos tiesos o las áreas donde tiene problemas, asegúrese de mantenerse estirado por lo menos 30 segundos y hasta 60 segundos. Toma tiempo alargar los tejidos sin peligro.

Un error común al estirarse es hacer rebotes. Hacer rebotes al estirarse puede causar pequeñas rasgaduras (microrasgaduras) en el músculo, lo cual deja cicatrices en los tejidos a medida que el músculo sana. Las cicatrices en los tejidos aprietan el músculo aun más, haciéndole menos flexible y más propenso al dolor.

Para saber más acerca de los calentamientos, enfriamientos y cómo encontrar la frecuencia cardiaca apropiada, haga clic en:

http://www.texercise.com/resources/handbook/espanol/fitness_level.html

Para ejercicios de estiramiento, haga clic en:

http://www.texercise.com/resources/handbook/espanol/fitness_level.html