



MARTES, ENERO 14, 2025 3:00 A. M.

Por un verano sin polera y sin lesiones

Como cada verano, el deporte llena los espacios vacacionales, se toma las calles y los olvidados aparatos de ejercicios en las plazas. Salpica a grandes y chicos que, estando en la playa, en un camping o en su barrio, sienten esos deseos estivales de hacer ejercicio.

En este contexto aparece un primer riesgo ¿hemos realizado regularmente deporte durante el año?

Si no se ha practicado algún tipo de actividad física de manera regular y ahora se quiere bajar de peso, jugar fútbol, voleibol, ser nadador experto o trotador de maratones, existen varias lesiones a las que nos podemos enfrentar.

A modo de ejemplo, los hombros son estructuras sumamente móviles, por lo que el tenis, voleibol, la natación e incluso limpiar los cielos del baño o pintar la casa, pueden lesionarlos seriamente, apareciendo el dolor más de una semana después de haber hecho la actividad.

En el caso de las rodillas y los tobillos, es importante destacar que son los que más sufren con los trotes veraniegos. En los tobillos son comunes los esguinces, lesiones de ligamentos que estabilizan las articulaciones y que se lastiman al mover una articulación más allá de un rango desde donde se desplazan normalmente.

Las rodillas, en tanto, sufren sobrecarga por el peso al correr y apoyarse en ellas con intensidad. En los partidos de fútbol, además del esguince, se pueden lesionar los meniscos de las rodillas.

En cada una de estas actividades y en los gimnasios, si no son bien graduados los esfuerzos puede ocurrir un desgarro muscular, es decir, la ruptura de algunas fibras del músculo. Demás está mencionar los problemas de esforzar al límite al sistema cardiovascular, alterando la presión y/o el corazón.

¡Parece que todo es un riesgo! Mejor no hacemos nada... No se trata de eso, es lo contrario.

La actividad física y darle movimiento a nuestras articulaciones, sumado a contracciones controladas de los músculos, tener un sobreesfuerzo programado para

el sistema cardiovascular, un buen control de la ingesta de alimentos, controlar el peso e hidratarse correctamente, además de los beneficios físicos, incide positivamente en el ánimo, la energía y una visión optimista de las cosas.

Si hay ganas de hacer ejercicios, es fundamental ir al médico por realizar un chequeo de nuestro organismo. No se debe olvidar programar una actividad física regular durante el año, apoyarse en profesionales y disfrutar de las ventajas que el deporte genera en el cuerpo y la mente.

Por.

Esteban López.

Director del Departamento de Morfología y Función | Universidad de Las Américas

