



Consulta remota

Medicina deportiva

¿Cómo retomar el ejercicio tras un período de inactividad?

El error más frecuente que comete la gente al retomar el ejercicio después de un período de inactividad es querer recuperar rápidamente el nivel previo o comenzar con un nivel elevado, aumentando bruscamente la intensidad y duración del ejercicio. También es común saltarse el calentamiento adecuado o no respetar los días de recuperación, lo que aumenta considerablemente el riesgo de lesiones.

Sobre cómo reintroducir la actividad física de manera segura para evitar lesiones dependerá del caso particular: existen algunos factores individuales que se deben considerar antes de volver al deporte. Por ejemplo, es fundamental evaluar la edad, condición de salud (cardiovascular) y condición física (fuerza muscular, capacidad aeróbica y flexibilidad), además del historial de lesiones previas. Estos factores determinarán qué tipo de ejercicio es adecuado, qué intensidad es segura y si es necesario realizar alguna evaluación médica.

Phillip Foster, deportólogo e integrante del equipo de Medicina Deportiva de Clínica U. de los Andes.

Mande su pregunta al correo saludybienestar@mercurio.cl

En general, lo ideal es comenzar con ejercicios de baja intensidad, incrementando gradualmente la duración y la carga según la tolerancia de la persona, además de un calentamiento y enfriamiento apropiados.

Para quienes solo hacen ejercicio los fines de semana, la recomendación es también agregar ejercicios cortos durante la semana para mantener activo al cuerpo. Además, incluir un calentamiento más prolongado sábados y domingos y elegir actividades variadas que no sobrecarguen siempre los mismos grupos musculares. Asimismo, mantener ejercicios básicos de fuerza y flexibilidad ayuda a prevenir lesiones.

Los ejercicios aeróbicos suaves como caminar, bicicleta estática o natación, junto con ejercicios básicos de movilidad articular y estiramientos dinámicos que representen el tipo de ejercicio que se practicará en la sesión, son fundamentales en un calentamiento adecuado para evitar el riesgo de lesionarse al reiniciar la actividad física.

Cabe mencionar que sentir dolor persistente que no mejora con reposo, fatiga extrema, alteraciones del sueño, irritabilidad, disminución en el rendimiento y aumento en la frecuencia cardíaca en reposo son señales que pudiesen estar en contextos de alguna condición que limite el ejercicio. En esos casos se debe consultar a un especialista.

Por otro lado, es clave destacar que la nutrición adecuada y una hidratación óptima aceleran la recuperación muscular, previenen lesiones y mejoran el rendimiento. Consumir suficientes proteínas, carbohidratos complejos y mantenerse hidratado ayuda a que el cuerpo soporte mejor las nuevas cargas de entrenamiento.

Pensando en aquellas personas que llevan una vida más sedentaria entre semana se les recomienda intentar, entre otras estrategias, aumentar el tiempo de caminatas, podría ser diariamente al menos 20 a 30 minutos. También, evitar tiempos de más de 1 hora en conducta sedentaria, utilizar escaleras en lugar de ascensores, realizar pausas activas durante la jornada laboral y practicar ejercicios básicos como sentadillas, planchas y estiramientos breves, los cuales contribuyen significativamente a mejorar la condición física general y reducir el riesgo de lesiones.

