

Mañana la mínima será de -2 °C en Santiago: Consejos para que la ola polar no sea una excusa para dejar de hacer ejercicio

Es común que haya más lesiones en jornadas más frías. Por eso es clave preparar la musculatura, haciendo calentamiento durante al menos diez minutos, usar ropa por capas y realizar rutinas más cortas, entre otras recomendaciones.



Usar ropa adecuada y proteger la cabeza, que es por donde se pierde más calor corporal, es clave en esta época.

C. GONZÁLEZ

Durante esta semana, gran parte del país, en particular desde las regiones de Coquimbo a la del Maule, tendrá temperaturas más heladas que lo habitual. Según datos entregados ayer por la Dirección Meteorológica de Chile (DMC), se habla incluso de una ola polar, con varias jornadas consecutivas con mínimas bajo cero en Santiago y otras ciudades, y máximas que rondarán los 10° a 12° C al menos hasta el viernes. El miércoles la mínima podría alcanzar -2°C en la capital.

Un escenario poco motivador cuando se piensa en hacer ejercicio. De hecho, "en esta época suele bajar entre 20% y 30% la cantidad de gente que entrena", comenta Eduardo Fuentes, *head coach* de Alemana Sport. "Pero cada vez está más presente la importancia de hacer ejercicio y preocuparse por la salud; entonces, la gente se va adaptando a las condiciones".

Porque, como enfatizan los ex-

pertos, el frío no es una excusa para dejar de entrenar. Eso sí, se debe tener en cuenta algunas precauciones y consejos para no salir lastimado y sacar el máximo provecho.

"La actividad física es recomendable todo el año, independiente del factor climático. Sin embargo, hay que tenerlo en consideración al comenzar a moverse", dice Marcelo Castillo, académico del Departamento de Ciencias de la Actividad Física de la U. Católica del Maule.

Con extremas a la baja, "esto puede afectar las vías respiratorias, sobre todo al entrenar al aire libre. El organismo debe trabajar de forma más exigida para entrar en calor. Si no mantenemos la temperatura corporal adecuada, el sistema inmune puede verse afectado".

Si a lo anterior se suma una alta contaminación del aire, el efecto puede empeorar, agrega Castillo. "Al entrenar, la persona requiere de un mayor volumen de aire al respirar; entonces, la probabili-

dad de que ingresen partículas dañinas al organismo se incrementa".

De allí que el especialista recomienda suspender actividades muy exigentes físicamente cuando se combinan días muy fríos y contaminados. "Se debe reducir la intensidad y el tiempo de entrenamiento, pero sin dejar de mo-

verse. O hacerlo en espacios al interior, pero preocupándose de que tengan buena ventilación y temperatura".

Castillo sugiere realizar más actividades de tonicidad y movilidad, más que aquellas de tipo cardiointenso. "Hacer yoga, baile o Pilates son una buena opción". Hacer ejercicios de pesas suave-

también se recomienda.

Antes de comenzar, entrar en calor es clave en esta época, agrega César Kalazich, especialista en Medicina Deportiva de la Clínica MEDS. "Hay que realizar un buen calentamiento, de unos diez minutos al menos, y según el tipo de deporte que se va a hacer, trabajar los grupos musculares necesarios". Por ejemplo, si se va a jugar tenis o pádel, hacer ejercicios de hombro, codo y cintura.

De lo contrario, si el músculo y las articulaciones no están a la temperatura adecuada, "no responderán bien, estarán inestables, y aumenta la predisposición a esguinces, lesiones y desgarreros", precisa.

Castillo agrega que "el frío provoca un mayor nivel de tensión, entonces es mayor la probabilidad de lesiones en esta época, sobre todo si son ejercicios de alta intensidad".

Para favorecer la movilidad articular y evitar daños, Fuentes recuerda que el trabajo de activación debe ser progresivo. Ade-

más, "se puede acortar los entrenamientos, pero todo en función de los objetivos que busca la persona. Otra opción, en lo posible, es cambiarlos al horario del mediodía, cuando hay mayor temperatura; se ven mejores resultados".

Elegir una buena vestimenta, sobre todo al entrenar en el exterior, es otro factor importante, agrega Kalazich. "Es preferible usar varias capas e ir sacando según sea necesario". En general, se recomienda una primera capa para absorber la transpiración, luego una capa térmica y, por sobre las otras, una impermeable. "Preferir ropa con buena ventilación y evitar quedarse con la ropa húmeda mucho tiempo", aconseja Fuentes.

"También hay que cubrir zonas como la cabeza, que es por donde se pierde más calor", dice Castillo. Y usar un calzado adecuado al tipo de entrenamiento que se va a realizar y con un buen agarre, en particular para superficies con escarcha o resbaladizas.

Beneficios de moverse

Independiente de la época del año, "los beneficios de la actividad física son múltiples, a nivel físico, emocional y anímico", enfatiza Kalazich. Por ejemplo, "se ha estudiado que el ejercicio regular ayuda a reducir la frecuencia e intensidad de las enfermedades respiratorias". Además, ayuda a dormir mejor, lo que incide directamente en fortalecer el sistema inmune.

Castillo recuerda otras ventajas: "Favorece el desempeño diario, la autonomía y la funcionalidad. A nivel emocional, está documentado que la actividad física favorece el estado de ánimo, gracias a la liberación de endorfinas, que generan placer", sobre todo en un período del año en que la menor luminosidad diaria puede afectar. Asimismo, agrega, favorece las relaciones con el entorno y con los otros. "Considerando que el invierno puede ser un poco deprimente, hay que darles valor a actividades colectivas, que son un estímulo para entrenar y favorecen la salud mental".