

Salud

## Recomendaciones para disfrutar del trekking sin riesgo de lesiones

Preparar el cuerpo antes de la actividad, mantenerse hidratado y contar con el equipamiento correcto ayuda a prevenir lesiones y mejorar el rendimiento.

Aún queda tiempo de verano, por lo que la posibilidad de realizar deporte al aire libre aumenta gracias a las temperaturas agradables y el tiempo libre característico de esta época. Sin embargo, esta temporada también exige tomar precauciones para proteger la salud y prevenir lesiones.

Antes de practicar deportes o actividades físicas en verano es importante realizar un calentamiento previo en un ambiente ventilado, fresco e idealmente al aire libre. En ese contexto, Mauricio Godoy, jefe de carrera de Kinesiología de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (UCSC), recomendó que “es necesario dedicar al menos 10 a 15 minutos a la activación muscular para aumentar la temperatura del músculo y prevenir lesiones. Lo ideal es un calentamiento dinámico, sin carga, que favorezca la irrigación sanguínea y la movilidad articular. Este proceso mejora el flujo sanguíneo a los músculos activos, incrementa la frecuencia cardíaca y respiratoria, y aumenta la flexibilidad que son factores clave para optimizar el rendimiento deportivo”.

“Dentro de estos factores de carácter fisiológico se suma que, a su ejecución, se le atribuye que se mejoran las reacciones metabólicas, se reduce la viscosidad muscular, se aumenta la extensibilidad del tejido conectivo, la velocidad de conducción nerviosa, dando como

resultado un mejor rendimiento físico”, añadió el profesional.

### CONSEJOS

Uno de los deportes que cada vez atrae a más personas es el trekking, pero, al mismo tiempo, es una de las que tiene mayor riesgo de torceduras y caídas. Para evitar peligros, hay que tratar de no ir solo, informarse sobre la ruta, el clima y el viento, y conocer los tiempos promedio para realizar el recorrido. De esta manera, se previene el agotamiento muscular y la deshidratación, que son algunos de los factores que pueden aumentar el riesgo de lesiones osteomusculares.

Al respecto, el kinesiólogo explicó que “lo primero es tener implementos que permitan un buen desarrollo de la actividad

**Para el trekking hay que tener implementos que permitan un buen desarrollo de la actividad, como la protección solar (y reaplicar), hidratación constante y, sobre todo, un calzado óptimo y cómodo para los terrenos que son irregulares.**



como la protección solar (y reaplicar), hidratación constante y, sobre todo, un calzado óptimo y cómodo para los terrenos que son irregulares. Por ejemplo, el zapato con fijación en el tobillo reduce la posibilidad de lesiones tipo torceduras y además entrega mayor estímulo articular, generando una respuesta de estabilidad mayor y una protección ante algún elemento que produzca daño físico en el pie”.

“Por otro lado, si se está recién iniciando, es importante llevar bastones que permitan dar seguridad y descanso, sobre todo en trayectos largos, además hay que desplazarse a ritmo seguro, lo que involucra no aumentar

la intensidad del gasto cardíaco, manteniendo un pulso estable y que permite que el cuerpo genere adaptaciones al gasto energético y además disminuye la fatiga muscular”, añadió Godoy.

### MANEJO DE LESIONES

Ante cualquier accidente, saber cómo actuar rápidamente es clave para evitar complicaciones. Según Emilio Barra, jefe del programa de la Especialidad Médica en Traumatología y Ortopedia de la UCSC, “si sufrimos una lesión leve en las extremidades (brazos o piernas), lo primero es parar la actividad física para evaluar la gravedad de la lesión y, por lo general, se debe

descubrir la zona afectada”.

El experto destacó que “si hay una herida pequeña, lo más recomendable es limpiarla con abundante agua potable, aplicar frío local y elevar la extremidad. Si hay deformidad visible, es recomendable inmovilizar la zona con algo rígido y trasladar a la persona a un centro de urgencias. Si no hay deformidad, se puede aplicar una inmovilización más flexible, como una venda elástica”, sostuvo Barra.

El primer paso es revisar la zona afectada, descartando cualquier lesión dérmica que pueda involucrar sangrado. El traumatólogo indicó que “si solo se trata de un golpe, se debe mante-

ner la zona inmovilizada y preguntar a la persona sobre el tipo de dolor y su localización. En casos más complejos, el experto recomienda no retirar el calzado, ya que ayuda a estabilizar la zona y retirarlo podría generar otra complicación”.

“Ante un dolor leve, se debe solicitar a la persona que intente mover la zona para evaluar si es capaz de realizar un movimiento simple contra la gravedad, lo que puede indicar que aún puede cargar la zona afectada. Si el dolor persiste, la recomendación es inmovilizar la zona y trasladar a la persona a un centro médico para su evaluación”, cerró el profesional.