

## **NOTA DE PRENSA**

**¿Todos al gym en septiembre tras las vacaciones de verano y con la vuelta a la rutina? No hay que pasar de 0 a 100**

### **LOS MÉDICOS REHABILITADORES ALERTAN DEL RIESGO DE LESIONES SI SE RETOMA CON MUCHA INTENSIDAD LA ACTIVIDAD FÍSICA**

- *Las lesiones más frecuentes por actividad física intensiva tras periodos de inactividad son contracturas o microrroturas, tendinitis o esguinces*
- *Para obtener resultados, el deporte tiene que costar e ir subiendo intensidad, repeticiones, duración... pero no debe confundirse con sufrir*
- *Es mejor estar activos cada día, con un paseo diario, que enfocar todos los esfuerzos a hacer la actividad física una o dos veces a la semana*

**Madrid, septiembre de 2023.-** Existe un riesgo alto de sufrir lesiones en músculos, huesos, tejidos y/o tendones si en septiembre, tras las vacaciones de verano y con la vuelta a la rutina, se retoma la actividad física con mucha intensidad. Las lesiones más frecuentes que podríamos presentar serían, a nivel muscular contracturas o microrroturas; a nivel tendinoso alguna tendinitis; y a nivel articular esguinces normalmente de grado leve.

Estas afirmaciones han sido realizadas por el Dr. Guillermo Lanzas, médico rehabilitador, miembro de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF) con motivo de la vuelta a la rutina de miles de personas tras las vacaciones de verano. La Medicina Física y Rehabilitación es la especialidad médica a la que corresponde el diagnóstico, evaluación, prevención y tratamiento de la discapacidad. Está encaminada a facilitar, mantener o devolver el mayor grado de capacidad funcional e independencia posible

En este contexto, el especialista ha explicado que la expresión tan popular *no pain no gain*, que viene a decir que al hacer ejercicio hay que sufrir para obtener resultados, “no tiene sentido”. “No debemos tener dolor o sufrir dolor cuando entrenamos, especialmente cuando iniciamos o retomamos la actividad física. Para que haya resultados es necesario que cueste, ir subiendo intensidad, repeticiones, duración, etc. Pero no debemos confundir esto con un sufrimiento como tal. Hay que conocer nuestros límites y de ahí intentar superarlos progresivamente”.

“Tras un parón largo de actividad física, debemos retomar la vuelta progresivamente dejando que el cuerpo se adapte. No podemos pretender pasar de 0 a 100 porque

correríamos el riesgo de lesionarnos, o de generar fatigas extremas difíciles de recuperar. Nuestro cuerpo se rebelaría porque no se ha acostumbrado y hay que dejar que se adapte y que recupere lo que estaba acostumbrado a hacer antes de ese parón”, ha subrayado el Dr. Lanzas.

Ha añadido, además, que “no hay que olvidar tampoco en la época del año en la que estamos. Todavía hay altas temperaturas, por lo que debemos evitar las horas de más calor e hidratarnos adecuadamente, para prevenir entre otras patologías el golpe de calor”. En este contexto, el especialista de la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física ha afirmado si se produce una lesión “sería una mala programación de nuestra actividad física. Con cabeza, conociendo tus límites y con una buena técnica la posibilidad de lesión puede minimizarse”.

### **QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER**

En esta línea, el Dr. Lanzas ha aseverado que “hay que diferenciar bien entre la sensación que genera hacer una repetición más, con el dolor del músculo, tendón o articulación, la sensación de fatiga generalizada, taquicardia o sensación de falta de aire. En estos casos, es mejor descansar un día y volver con las pilas cargadas el siguiente”. “Para hacer un buen entrenamiento no es necesario llegar a los ejemplos mencionados, ni ignorarlos cuando se presenten porque podrían dar lugar a complicaciones graves. Se pueden subir pulsaciones, pero siempre controlado y con la adecuada recuperación. Tampoco debemos olvidar tener buena hidratación y alimentación”.

### **¿ES MEJOR CONSTANTE Y MODERADO QUE INTENSO Y ESPORÁDICO?**

Por último, el especialista ha explicado que la actividad física se debe adaptar a las preferencias y gustos de cada persona, dado que lo más importante es la adherencia al ejercicio”. “Para una persona sedentaria o con patología asociada lo mejor es ser constante y moderado. Lo que perjudica es el sedentarismo. Es mejor estar activos cada día, por ejemplo con un paseo diario, que enfocar todos los esfuerzos a hacer la actividad física una o dos veces a la semana. No es saludable darse la paliza una vez por semana y luego no hacer absolutamente nada. Resumiendo, sentido común”.

“Es conveniente acordarse de las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para prevenir el sedentarismo. Las recomendaciones generales para la población general enfocadas a minimizar el sedentarismo son: realizar actividad física ligera a lo largo del día, además de realizar ejercicio aeróbico cinco días a la semana, de 30 a 60 minutos cada día, con una intensidad moderada, junto con ejercicio moderado de fuerza dos o tres días a la semana”.

**Para más información:**

**Gabinete de prensa SERMEF**

**Iñaki Revuelta 678 538 552**