

NOTA DE PRENSA

Para evitar lesiones musculoesqueléticas, los médicos rehabilitadores subrayan:

TRAS LAS VACACIONES, NO SE DEBE PASAR DE 0 A 100 EN LA VUELTA AL GYM

- *Las lesiones más frecuentes por actividad física intensiva tras periodos de inactividad son contracturas o microrroturas, tendinitis o esguinces.*
- *Para obtener resultados, el ejercicio físico debe ser progresivo, aumentando la intensidad, repeticiones y duración, pero sin confundir el esfuerzo con el sufrimiento.*
- *Los médicos rehabilitadores de España quieren concienciar a la población sobre la posibilidad de que se produzcan lesiones musculoesqueléticas tras la vuelta al ejercicio físico.*

Madrid, septiembre de 2024.- Tras las vacaciones de verano y con la vuelta a la rutina, si se retoma la actividad física con mucha intensidad, existe un alto riesgo de sufrir lesiones en músculos, huesos, tejidos y/o tendones. Las lesiones más frecuentes que pueden aparecer son, a nivel muscular, contracturas o microrroturas; a nivel tendinoso, tendinitis; y a nivel articular, esguinces, normalmente de grado leve.

Tras las vacaciones, no se debe pasar de 0 a 100 en la vuelta al gimnasio o en el retorno al ejercicio físico, o si se va a empezar a realizar un tipo de ejercicio físico. Es muy común que en esta época del año, en septiembre, muchas personas comiencen a realizar una actividad física o retomen su rutina deportiva.

En este contexto, la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF) quiere concienciar a la ciudadanía sobre esta situación. Cabe destacar que la SERMEF aglutina a los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación, que es la especialidad médica encargada del diagnóstico, evaluación, prevención y tratamiento de la discapacidad. Esta especialidad está encaminada a facilitar, mantener o devolver el mayor grado de capacidad funcional e independencia posible.

En este contexto, la SERMEF subraya que es muy importante:

NO PASAR DE 0 A 100

Tras un parón largo de actividad física, debemos retomar la actividad progresivamente, dejando que el cuerpo se adapte. Nuestro cuerpo no está acostumbrado y necesita tiempo para recuperar la capacidad que tenía antes del parón. No se puede pretender

pasar de 0 a 100 porque correríamos el riesgo de lesionarnos o de generar fatigas extremas difíciles de recuperar.

ESTABLECER OBJETIVOS REALISTAS

Es crucial establecer metas alcanzables y progresivas. Comenzar con objetivos pequeños, como caminar durante 20 minutos tres veces a la semana, y gradualmente aumentar la intensidad y la duración de los ejercicios.

HIDRATARSE: NO OLVIDAR QUE ESTAMOS EN VERANO

No hay que olvidar 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.

NO FORZAR

Hay que diferenciar bien entre la sensación de hacer una repetición más y el dolor en el músculo, tendón o articulación, la sensación de fatiga generalizada, taquicardia o sensación de falta de aire. Es mejor descansar un día y volver con las pilas cargadas al siguiente.

Para obtener resultados, el deporte debe ser progresivo, aumentando la intensidad, repeticiones y duración, pero no debe confundirse con sufrimiento. Es mejor estar activos cada día, con un paseo diario, que enfocar todos los esfuerzos en hacer actividad física una o dos veces a la semana.

REALIZAR EJERCICIO FÍSICO A LOS GUSTOS Y CARACTERÍSTICAS

El ejercicio físico 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.

CONTAR CON ASESORAMIENTO PROFESIONAL ANTE DUDAS O INICIO

Un profesional de la salud puede ofrecer una evaluación completa y guiar sobre las actividades más adecuadas para cada condición actual ante las dudas para retomar una actividad física o iniciarse en alguna.

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

Para más información:

Gabinete de prensa SERMEF

Docor Comunicación 94 423 48 25

Iñaki Revuelta 678 538 552