

¿Cómo debemos volver a practicar ejercicio físico sin provocarnos lesiones tras el confinamiento?

Los expertos en ejercicio físico y los rehabilitadores han dado buenos consejos para que todos aquellos que practicaban ejercicio físico de mediana o alta intensidad y que vieron mermadas sus prácticas por causa del confinamiento, puedan ahora reiniciar su ejercicio físico habitual evitando al mismo tiempo la posibilidad de lesiones ósteo-musculares. En tal sentido aconsejan un comienzo lento para, poco a poco, ir acelerando los movimientos corporales tanto en tiempo como en intensidad hasta recuperar el nivel previo a la inactividad.

Se calcula que una cuarta parte de los confinados por causa de la pandemia provocada por el coronavirus redujeron su práctica de ejercicio físico de manera significativa. Por ello, reiniciarla al mismo nivel que se tenía antes de la reclusión podría traer consecuencias ósteo-musculares negativas, del tipo de esguinces, roturas de fibras musculares y tendinosas, sobrecarga brusca de articulaciones e incluso fracturas óseas.

Cuando se ha abandonado durante algún tiempo el ejercicio físico regular hay una pérdida de masa muscular que tarde cierto tiempo en recuperarse, lo que se consigue con un ejercicio físico progresivo y adaptado a las condiciones físicas individualizadas. Por ello, cuando se reinicia el ejercicio no son nada sorprendentes las “agujetas” que se pueden percibir en los primeros días. No obstante, si estos síntomas se representan precozmente, de forma repentina y causan dolor profundo, debe detenerse el ejercicio físico y hacer reposo durante unas horas. Si pasado un tiempo razonable persiste la sintomatología es conveniente consultar con un especialista en traumatología, ortopedia o con un fisioterapeuta para determinar el alcance de las posibles lesiones y reconsiderar el programa de readaptación al ejercicio.

Se recomienda seguir una serie de etapas para facilitar el regreso al ejercicio físico regular de forma segura y sin provocar lesiones. Para ello, hay que comenzar con no más del 50% del ejercicio que se venía realizando antes del confinamiento e ir aumentándolo progresivamente de forma que en el plazo de unas dos semanas se pueda volver a alcanzar el estado previo al confinamiento.

Si esto es válido para la población general, cobra un especial significado cuando hablamos de pacientes con algún tipo de patología cardiovascular (infarto previo, hipertensión, valvulopatía, insuficiencia cardíaca, diabetes, etc) En estos casos la readaptación al ejercicio debe de hacerse con gran cautela ya que las modificaciones tanto de frecuencia cardíaca como de presión arterial y, consecuentemente, la demanda de oxígeno por parte del miocardio pueden haber experimentado importantes modificaciones y hay que recuperarlas siendo cautelosos en el reinicio del ejercicio físico tanto en duración como en intensidad.

Desde aquí, aconsejamos a este tipo de pacientes para que acudan a un centro de rehabilitación cardiovascular donde los profesionales que actúan en dichos centros son garantía determinante de una readaptación física en plena seguridad.