

CONSEJOS PARA EVITAR LESIONES

DIEGO BORRÀS FISIOTERAPEUTA DEPORTIVO

- ▶ **ESTIRAMIENTOS.** Algo básico para evitar tirones o lesiones cuando se realice cualquier actividad física es hacer estiramientos antes, durante y después del ejercicio.
- ▶ **CALZADO.** Cuando se corre, por ejemplo, hay que tener en cuenta la superficie sobre la que se trota y utilizar el calzado adecuado, porque eso repercute en la espalda y en las piernas. Cada deporte precisa de un calzado diferente.
- ▶ **ROPA.** Se recomienda utilizar prendas técnicas que permitan moverse con libertad, sin compresión y que transpiren.
- ▶ **AUTOCONTROL.** Cada uno debe saber cuáles son sus límites, la realidad de su fondo físico y cuál es su objetivo. No hay que forzar la máquina, o sea, el cuerpo.
- ▶ **ORIENTACIÓN.** Es aconsejable tener una persona de referencia, ya sea un técnico de sala, un entrenador personal o un fisioterapeuta que nos oriente sobre los ejercicios a realizar y la intensidad de los mismos.
- ▶ **HIDRATACIÓN.** Beber agua y tener una buena alimentación es fundamental para no desfallecer. Tener cuidado con las bebidas hidratantes que se preparan, porque una dosis excesiva de sales minerales puede tener el efecto contrario en el organismo.
- ▶ **CONOCIMIENTO.** Si lo que se quiere es perder peso, el ejercicio no lo es todo: hay que seguir una dieta médica y hábitos regulares. Todo con mucho conocimiento.
- ▶ **A TENER EN CUENTA.** Se ha de cambiar de postura en cuanto se sienta el mínimo dolor. No ejercitar las articulaciones laxas, las que han sufrido recientemente alguna torcedura y las que estén inflamadas.