



Riesgos en actividad física

La práctica de ejercicio mejora la forma física y la resistencia, regula la presión arterial, ayuda a bajar y mantener el peso y a aumentar el tono y la fuerza muscular. También mejora la autoestima, reduce el estrés y las posibilidades de depresión, favorece el no aislamiento social o ayuda a descansar mejor. Son solo algunos de los beneficios del ejercicio físico.

La actividad física en su justa medida está recomendada para todo el mundo, incluso aunque implique ciertos riesgos que hay que prevenir. La clave del ejercicio se encuentra en identificar lo que mejor viene a cada cual, para lo que hay que prestar atención a las señales que manda el cuerpo y a las recomendaciones médicas. Conocer los riesgos sirve a tal efecto.

Hay muchas posibilidades de sufrir lesiones en el transcurso de una actividad deportiva, entre traumatismos, roturas musculares o de ligamentos, fracturas, dislocaciones o hinchazón muscular, entre otras. Los deportes implican riesgos, sí, pero se pueden prevenir con un entrenamiento adecuado en el que se progrese poco a poco hasta ir consiguiendo la forma física, en sesiones que ayuden a pulir la técnica y a cuidar la postura y en la que se cuenta con el equipamiento adecuado, tanto de indumentaria, calzado y enseres de protección como aquello que es imprescindible para la práctica deportiva.

Cuatro problemas causados por el ejercicio físico

Deshidratación

Con el sudor se pierde agua y en menor medida sales minerales. El cuerpo emite alerta al presentar sed. El aviso de la sed llega con cierto retraso, pero es eficaz si bebemos. En ejercicios físicos de larga duración en los que se suda mucho (calor, humedad, exceso de abrigo con ropas no transpirables) se puede perder una gran cantidad de agua. Si no se bebe, el volumen de la sangre se reduce y las sales que lleva disueltas (en especial el sodio) se concentran mucho: eso es la deshidratación.



Hiperhidratación

Hay que beber agua para prevenir la deshidratación, pero hay quien bebe mucho más de lo que realmente necesita. Esto ocasiona que la sangre aumente demasiado de volumen y se diluyan sus sales, especialmente el sodio.

Golpe de calor

Es un gran aumento de la temperatura corporal (más de 42°). El tipo de esfuerzo que suele ocasionar golpe de calor es el mismo que en la deshidratación, pero no todos los que sufren un golpe de calor están deshidratados.

“Agotamiento extremo”

Los músculos necesitan “combustible” para funcionar. El combustible básico son los “hidratos de carbono”, que se acumulan en los músculos y el hígado, cuando las reservas se acaban, se produce un agotamiento extremo.

Prevención de lesiones

La ventaja que podemos añadir al ejercicio físico es que tiene muchos más beneficios que riesgos en cuanto a enfermedades y lesiones, pero también tenemos lo positivo de que ciertas lesiones deportivas se pueden prevenir.

Entrenamiento adecuado

Antes de pasar a actividades más intensas, hay que progresar poco a poco, la constancia es la clave en el desarrollo de las habilidades.



Pulir la técnica

En el deporte del tipo que sea así como en el ejercicio aeróbico, fitness, musculación, entre otros, la técnica lo es todo, o al menos, casi todo. Empezar de forma muy básica para aprender bien la técnica y luego ir aumentando la dificultad ayudará a que la progresión sea a la larga más rápida y más segura.



Postura

No tiene sentido tener una técnica perfecta haciendo el ejercicio si luego se toman las mancuernas de cualquier manera, con riesgo de lesionarse, brazos, dedos o espalda.



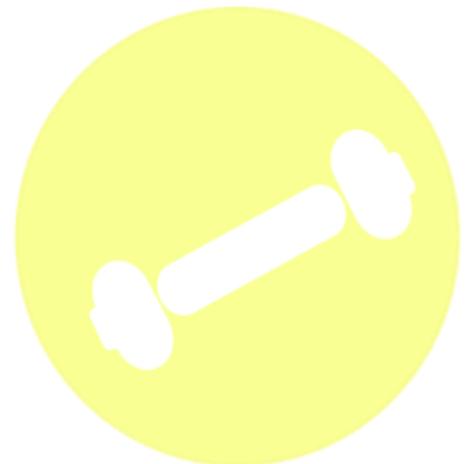
No ignorar los avisos



El dolor, cansancio exagerado, calambres, pinchazo son síntomas que muchas personas notan al hacer ejercicio, pero, si no son completamente limitantes que obliguen a quedarse quieto, no se toman en cuenta. Estos avisos pueden indicar que algo falla, pero que todavía no está muy mal.

Material adecuado

Al hacer ejercicio por afición, no hace falta comprar un equipo de élite, pero tampoco se puede ir a entrenar de cualquier manera. Sobre todo porque hay materiales en los que no se puede ahorrar: por ejemplo, un calzado adecuado te asegurará evitar lesiones en pie, tobillo y rodilla.



No entrenar “a medias”



Hay quien solo corre, hay quien solo levanta peso, hay quien solo entrena piernas... el ejercicio debe buscar beneficiar a todo el cuerpo, lo cual, además, ayudará a que todas las regiones estén fuertes y preparadas para responder ante estímulos intensos, tan habituales en el deporte y el ejercicio físico.

Sentido común

El sentido común debe ir siempre con el deportista a la hora de prevenir lesiones y practicar alguna disciplina en particular.



Todos estos errores se siguen cometiendo, y es muy fácil ponerles remedio. Solo se tiene que pensar unos segundos, y analizar las diversas formas sencillas de reducir el riesgo de una lesión deportiva.



EDUFUFURO

806 palabras

Referencias

<https://www.franciscosanchezaguiljar.com/accidentes-mas-comunes-gimnasios/>

https://www.elplural.com/sociedad/riesgos-de-hacer-deporte-que-debes-evitar_107788102

<http://www.efdeportes.com/efd208/beneficios-y-riesgos-en-la-actividad-fisica-salud.htm>

<http://www.efdeportes.com/efd208/beneficios-y-riesgos-en-la-actividad-fisica-salud.htm>

<http://www.efdeportes.com/efd208/beneficios-y-riesgos-en-la-actividad-fisica-salud.htm>

<http://www.efdeportes.com/efd208/beneficios-y-riesgos-en-la-actividad-fisica-salud.htm>

<http://www.efdeportes.com/efd208/beneficios-y-riesgos-en-la-actividad-fisica-salud.htm>