

DEPORTES / SALUD

Kinesiólogos alertan sobre riesgos: Seamos responsables a la hora de hacer deporte en vacaciones

El Ciudadano · 15 de febrero de 2016

Estamos en pleno verano y para muchos chilenos es época de vacaciones y tiempo para el deporte. Si bien entendemos que hace muy bien la actividad física, no es

menos cierto que debemos tomar en consideración algunas recomendaciones para disminuir el riesgo de lesiones que pueden encontrarse asociadas a ésta, y así, realmente disfrutar de nuestro merecido descanso laboral.

“Lo primero a considerar es que todo inicio de actividad deportiva debe ser paulatina. Conozco muchos casos de gente que hace 5 años corrían tranquilamente 21 kilómetros, a lo menos, 2 veces por semana. Si por un período prolongado dejan de hacer esa actividad, se debe empezar progresivamente. Una buena sugerencia es ir realizando aumentos de hasta un 10% de una semana a la otra. Otro dato a considerar, que lamentablemente muchas veces obviamos cometiendo un gran error, es efectuar un buen calentamiento lo cual es la preparación de las estructuras que someteremos a exigencia, sean estas músculos para que alcancen una temperatura adecuada, como tendones y ligamentos para que nos permitan mover en los rangos que exigiremos”. Así es la recomendación, para estas vacaciones, por parte de la Sociedad Chilena de Kinesiología del Deporte, SOKINE, a través de uno de sus voceros, el kinesiólogo Jair Burboa.

“La hidratación es básica, en especial al realizar actividades al aire libre y con altas temperaturas ambientales, ya que estos factores aumentan el riesgo a deshidratación, lo que nos hace más susceptibles a calambres, golpes de calor, e insolación, para lo cual también juega un rol importante el uso de protectores solares. Un indicador de nuestro nivel de hidratación, aunque no infalible, ya que algunas veces nuestra dieta puede alterarlo, es el color de la orina, mientras más clara, mejor hidratado estamos”. Agrega el kinesiólogo de la SOKIDE, Jair Burboa.

“Si bien existen múltiples factores que pueden ayudar a prevenir lesiones antes del inicio de la práctica deportiva, es necesario no descuidar el descanso, tanto respetando el tiempo entre una sesión de trabajo y otra, así como permitirnos un buen dormir. No debemos olvidar que las ganancias de un entrenamiento se producen en los periodos de descanso”. Recomienda el presidente de Colegio de Kinesiólogos, Leandro Miret.

“Otro punto importante es evitar los dolores en los entrenamientos. Siempre es importante escuchar lo que nos dice el cuerpo, si hay dolor es su forma de informarnos que algo no está bien. Por lo tanto, debemos usar siempre el equipamiento adecuado, según cada deporte, tanto para mejorar el rendimiento como para prevenir lesiones”. Puntualiza Jair Burboa.

Fuente: [El Ciudadano](#)