

Aconsejan retomar ejercicios en casa para evitar fatigas musculares durante el desconfinamiento

Tras el anuncio de los planes de desconfinamiento, muchas personas que han pasado tres a cuatro meses de cuarentena, ya piensan en retomar la movilidad y comenzar a hacer **actividades** al aire libre como caminar, subir cerros, running u otras.

Sin embargo, la kinesióloga, Macarena Scaff, recomienda tomarse las cosas con calma, ya que comenzar repentinamente con **ejercicios** de alto impacto podría derivar en problemas como dolores musculares o fatiga. La clave estaría en aprovechar las semanas de cuarentena que todavía quedan para retomar ciertos movimientos o **ejercicios**.

Anuncio Patrocinado

“El primer consejo para las personas que llevan tres o cuatro meses sin hacer **deporte**, es comenzar de forma gradual con ejercicios, sobre todo en este período en que todavía estamos en casa. La idea es partir con **ejercicios** más bien básicos, no importa si antes de la cuarentena la persona era activa, si iba al gimnasio o si participaba de una liga de fútbol: todos deben comenzar de forma gradual”, asegura la especialista.

Entre las medidas que pueden ayudar a retomar el ritmo, están simular la caminata en el hogar usando herramientas como aplicaciones que miden la cantidad de pasos. También aconseja seguir clases de baile entretenido o buscar rutinas de **ejercicios** básicos y localizados en internet.

Aconsejan retomar ejercicios en casa para evitar fatigas musculares durante el desconfinamiento

WAVM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

 Impresiones

 Manejo de redes sociales

 Videos y fotografías profesionales

 **Conversemos**
por WhatsApp



“Al usar aplicaciones del celular, lo mejor es partir con mil o dos mil pasos que permiten simular una caminata, ya que es un buen **ejercicio** de bajo impacto. Al buscar clases online, se recomiendan **ejercicios** localizados, ya sea para piernas, abdominales, dorsales, entre otros. También son muy buenas las clases de baile entretenido. En estos dos últimos casos, es importante iniciar una meta de entre 25 a 30 minutos, con una frecuencia de dos a tres veces por semana. Lo importante es siempre hidratarse, tener una botella de agua a mano y cada cierto tiempo dar pequeños sorbos”, asegura Scaff.

Aconsejan retomar ejercicios en casa para evitar fatigas musculares durante el desconfinamiento



Evitar subir cerros de inmediato

La kinesióloga de Clínica RedSalud también llama a tener especial cuidado si se quiere realizar **actividades** de alto impacto, una vez levantado el confinamiento, manteniendo siempre el uso de mascarillas y cuidar el distanciamiento social.

“Es entendible que quienes han estado en *cuarentena* por largo tiempo, tengan ganas de subir cerros de forma inmediata, sin embargo deben comenzar con una **actividad** de preparación previa. Hay que considerar que debido al sedentarismo, no solo se pierde el estado físico o la capacidad muscular, sino que también disminuyen otras habilidades como la estabilidad, la coordinación del cuerpo y el equilibrio”, advierte la experta. De hecho, una manera de prepararse para hacer *deporte* más extremo, es partir con caminatas en superficie plana en cuanto se pueda.

“La caminata de un kilómetro en superficie plana o en algún parque por 15 a 20 minutos puede ser un buen inicio, antes de subir un cerro tras el desconfinamiento. Eso porque la persona podría no estar preparada para el camino en tierra irregular, con superficie resbaladiza o con presencia de rocas, lo cual puede generar caídas y, con el retardo de los reflejos, derivar en algo más grave. Retomar **actividades** de este tipo, sin una preparación, puede generar muchos riesgos de lesiones o incluso, una fatiga muscular”, agrega.

Aconsejan retomar ejercicios en casa para evitar fatigas musculares durante el desconfinamiento

Por último, ante la existencia de dolores o fatigas musculares persistentes, lo mejor es consultar de inmediato con un especialista. “Si tengo un dolor que empieza a durar más de un día, que lleva una semana, que me impide hacer cosas o que me molesta mucho por la noche, lo ideal es consultar con un médico. Hoy existe la atención de **Telemedicina** y también centros médicos libres de **Covid-19** donde se puede acudir a consultas traumatológicas o kinesiológicas con muy bajo riesgo de contagio, ya que cuentan con todas las medidas de seguridad como separación de espacios físicos, desinfección permanente, uso de elementos de protección, entre otros”, concluye Scaff.

y tú, ¿qué opinas?