

DECÁLOGO DEL BUEN DEPORTISTA

“Decálogo de recomendaciones para un deporte saludable”.

1. Hábitos higiénicos saludables: “Comienza por cuidarte”

Cabe destacar algunas medidas de higiene corporal como secar con mimo los espacios entre los dedos de los pies para evitar la aparición de hongos, utilizar calcetines de calidad y realizar adecuadamente el corte de las uñas de los pies, preferiblemente nunca el día de antes de una competición. Usar el jabón corporal más apropiado para cada tipo de piel, una crema con factor protector adecuado y gafas con filtros de rayos ultravioletas de calidad para los deportes al aire libre. Cepillarse los dientes a diario y seguir controles odontológicos, teniendo en cuenta que después de realizar ejercicio físico, el exceso de glucosa residual de las bebidas deportivas favorece la caries.

2. Planificación del entrenamiento y agenda realista: “Organiza tu plan de entrenamiento”

El entrenamiento representa un proceso estructurado donde se alternan situaciones de actividad y de recuperación. Es necesario incluir ambas dentro de la agenda semanal para facilitar los procesos de adaptación del organismo, porque el objetivo es mejorar tanto la condición física, como la salud. Es recomendable preparar una agenda realista en función de la vida laboral y personal, con objetivos accesibles para evitar la ansiedad que producen las metas demasiado exigentes. El objetivo es una progresión lenta, incrementando en primer lugar la duración de las sesiones para después, aumentar la intensidad y finalmente el número de sesiones semanales. La constancia es esencial para lograr los objetivos y no abandonar.

3. Equipación y material “Elige el material adecuado. Déjate asesorar”

Es primordial tener claros cuales son los objetivos y, sobretodo, nuestra condición física y ergonomía. Es muy importante saber qué prendas son para cada época del año, capacidad térmica o de evacuación de sudor, patronaje, propiedades compresivas, etc... Los “gadgets” son un gran compañero en especial al principio porque muestran el progreso, pero son muy pocos los que ofrecen unos planes de entreno adaptados a las necesidades personales, no pueden sustituir el consejo de un verdadero profesional.

4. Hidratación y nutrición: “Garantiza la recuperación de energía que consumes”

Se recomienda ingerir 2 horas antes de la actividad entre 200-500ml de agua con o sin sales minerales y 150-300 ml de líquido, cada 15-30 min, ligeramente fresco (15-21°C) durante la actividad. En competición o entrenamientos prolongados se puede añadir al agua una solución de minerales e hidratos de carbono.

Una práctica interesante es la estimación de la pérdida hídrica individual según la siguiente fórmula: Pérdida hídrica individual = Peso sin ropa antes del entrenamiento en gr. - Micción en ml. - Peso al final del entrenamiento en gr. - Volumen ingerido en ml. Sirve para obtener una orientación sobre la cantidad de líquido que se debe tomar al terminar el entrenamiento para estar en forma para la siguiente sesión. El color transparente o claro de la orina ayuda a cerciorarse de que el cuerpo se ha recuperado.

Una dieta suficiente, variada y equilibrada se consigue cumpliendo la frecuencia recomendada de los diferentes grupos de alimentos:

Los hidratos de carbono constituyen la principal fuente de energía: 4 - 5 comidas.

Las proteínas (animales y vegetales) tienen una importante responsabilidad en la formación y recuperación del tejido muscular.

Las grasas únicamente participan como sustrato energético en ejercicios de muy baja intensidad y larga duración en los aceites de pescado (omega 3) y en las semillas (omega 6).

Vitaminas y minerales suelen cubrirse si se respeta la frecuencia recomendada de raciones.

Durante el entrenamiento y la competición es necesario un aporte nutricional extra. En las actividades que superen los 60-90min para mantener la glucemia se recomienda tomar un suplemento de hidratos de carbono de rápida asimilación equivalente a 0.5-0.7g/kg, es decir, entre 30 y 60 g cada hora de ejercicio.

5. Preparación para la actividad física: “Actívate antes de la sesión”

La sesión de entrenamiento no puede iniciarse sin la preparación adecuada. El ejercicio físico se tiene que iniciar con una fase de calentamiento que ayudará a realizar la actividad con todas las garantías y minimizará el riesgo de sufrir alguna molestia o lesión durante la práctica, activando nuestro sistema cardiorespiratorio, nuestros músculos, tendones y articulaciones, así como nuestro estado anímico.

El calentamiento pretende preparar el organismo para la práctica física posterior y consiste en la realización de ejercicios de movilidad y de flexibilidad a baja intensidad. Como parte de la preparación, es importante aplicar calor en los músculos para evitar posibles lesiones, los especialistas recomiendan para ello, el uso de un antiinflamatorio tópico, que aplicado antes y después de la competición, ayuda tanto a la preparación del músculo como a su recuperación.

6. Recuperación y enfriamiento activo: “La recuperación es parte del entrenamiento”

Las medidas de recuperación son esenciales para la prevención de lesiones, así como para la consecución de resultados de alto nivel. Si se adoptan las medidas de recuperación convenientes el deportista puede alcanzar su máxima capacidad de rendimiento. Tan importante es una buena planificación y desarrollo de las cargas de entrenamiento, como las medidas de recuperación que permitan realizar el programa de entrenamiento en su totalidad.

Los principales objetivos de la recuperación son eliminar las sustancias resultantes de la contracción muscular y facilitar la restauración de los sustratos energéticos y la recuperación neuropsicológica. Dentro del proceso de recuperación se distinguen tres fases: restitución sincrónica (previa y durante la realización del esfuerzo), restitución primaria (una vez terminado el esfuerzo y hasta dos horas después de la actividad) y restitución secundaria (dos horas después del esfuerzo).

7. Suplementación: “¿Necesitas suplementarte? Asesórate”

Cualquier suplemento nutricional debe prescribirse de acuerdo a una pauta estricta en cuanto a su dosificación, horario de administración y duración. No existen recetas generales y es necesario estudiar en cada caso las necesidades individuales. Por otro lado, para evitar el uso de sustancias de riesgo para la salud, la suplementación debe ser supervisada por un médico, nutricionista o farmacéutico.

8. Cómo afrontar la competición: “Disfruta de la competición”

El día previo, es esencial una buena hidratación, no realizar actividades físicas fatigantes, relajarse para reducir el nerviosismo, preparar todo el material deportivo, cenar a base de carbohidratos de asimilación lenta, evitando el alcohol y dormir las horas necesarias.

El mismo día es recomendable despertarse con la antelación necesaria para desayunar 2 horas antes, evitando alimentos y bebidas nuevas. Ir al baño antes de salir de casa, llegar con tiempo suficiente a la prueba para examinar en la medida de lo posible el recorrido de la prueba y efectuar un calentamiento adecuado. Y por último, hacer

ejercicios de visualización y aplicar con un masaje, un antiinflamatorio tópico para ayudar a calentar el músculo.

Durante la competición es importante realizar una “estrategia” lógica, disfrutando en todo momento de la prueba, sin tomar suplementos o bebidas nuevos. Sin olvidar, respetar las normas de la competición, a los otros participantes y celebrar el resultado obtenido.

9. El deporte en las diferentes etapas de la vida: “Toda una vida disfrutando del deporte”

Consideraciones a tener en cuenta para las personas que practican deporte de tercera edad, niños y mujeres, teniendo en cuenta los cambios fisiológicos, la capacidad física y las características específicas de cada uno de estos grupos.

10. Lesiones más comunes: “Las lesiones del corredor”

Los corredores amateurs (5-32 Km/semana, a un ritmo de 5.5-7.5 min/Km) sufren la mayoría de sus lesiones por un entrenamiento incorrecto, utilización de calzado inadecuado o técnica inadecuada, dando lugar a patologías como síndrome tibioperoneo, síndrome rotuliano, molestias musculares, tendinitis aquilea, fascitis plantar, etc.. Mientras que a medida que el corredor se va profesionalizando y aumentando el número de Km y aumentando su ritmo de carrera aparecen más lesiones por sobrecarga como fracturas de estrés, periostitis, fascitis plantar, entre otras

** Conclusiones extraídas de un artículo elaborado por Radio Salil y Doctor Til, Jefe de Medicina del CAR de Sant Cugat, del Consorcio Sanitario de Terrassa y coordinador de este proyecto.*

Sobre Laboratorios Viñas

Laboratorios Viñas, S.A., fundada en 1911, es una empresa farmacéutica nacional y familiar que ha continuado la visión innovadora y de futuro de su fundador, el farmacéutico D. Pedro Viñas (Moià 1878, Barcelona 1948), impulsando la investigación de nuevos y originales medicamentos.

Con la investigación, Laboratorios Viñas alcanza los objetivos científicos y sociales que siempre la han motivado, superando los cada vez más exigentes requisitos de calidad, seguridad y eficacia comparativa que precisan los nuevos fármacos.

Más información:

Cincuenta y Cinco (Gabinete de prensa externo de Radio SALIL)

Ruth Abajo - Responsable de prensa

rabajo@cincuentaycinco.com / prensa@cincuentaycinco.com

93 206 55 55