



No hay duda, el ejercicio favorece la salud por donde quiera que se le vea, pero lo ideal es que la actividad se desarrolle con regularidad, diariamente, o al menos cada tercer día para que los beneficios sean mayores.

En quien padece diabetes, la actividad física reduce la probabilidad de presentar altos niveles de glucosa (hiperglicemia), afecciones en el corazón, arterias y venas, además de contrarrestar problemas emocionales que generan depresión, ansiedad y aislamiento.

Sin embargo, quien hace deporte de forma ocasional estará expuesto a sufrir lesiones, principalmente musculares. Por ello es de vital importancia realizar calentamiento previo de, por lo menos, 15 minutos, lapso en que se harán movimientos de estiramiento y suave rotación de articulaciones como tobillos, muñecas, rodillas, cintura, cuello y hombros, pues de no ser así aumentará el riesgo de padecer:

Torceduras. Afectan a los tejidos que cubren las articulaciones como consecuencia de movimientos circulares forzados, llegando a dañar a los ligamentos cruzados (elemento de la articulación que permite el movimiento y que se ubica en la parte posterior de la rodilla).

Son comunes dolor en la zona, inflamación, incapacidad de movimiento e incluso sensación de calor, para lo cual se recomienda la aplicación de hielo (disminuye la hinchazón) y posteriormente antiinflamatorios, analgésicos y medicamentos de acción rubefaciente (tienen la propiedad de enrojecer la piel, provocando sensación de calor para disminuir las molestias), además de reposo.

Desgarres. Los tejidos se abren de manera violenta rompiendo considerable cantidad de fibras, debido al esfuerzo físico (como levantamiento de pesas) o, en el caso de deportes de contacto (fútbol o básquetbol son ejemplos claros) por choques con el rival o por golpes con

objetos, que bien pueden ser los zapatos deportivos. La lesión eleva la temperatura de la zona, el dolor es inmediato y la inflamación moderada; la recuperación tarda de uno a dos meses y en ese lapso los esfuerzos deberán ser mínimos. En tanto se indican analgésicos, antiinflamatorios y rubefacientes para que las molestias sean menores.

Fracturas. Ruptura total o parcial de un hueso, producida por golpes o caídas muy fuertes o bien por contracción violenta de un músculo; son comunes entre los practicantes del fútbol, artes marciales y otros deportes de contacto. Existen dos tipos: las cerradas, en las que el hueso se rompe y la piel permanece intacta, y aquellas en las que la herida está abierta y el hueso fracturado se desplaza hacia el exterior; cuando el hueso se rompe en varias fracciones puede tener ambos tipos de fracturas, y por ello se le considera múltiple.

El dolor que se presenta es excesivo, por lo que se indica no moverse ni tratar de colocar el hueso en su lugar; tampoco frotar la zona ni aplicarse pomadas. Debe inmovilizarse el área lesionada, hasta que un médico reconozca la gravedad del problema; el mismo facultativo regularmente enyesará o entablillará la zona lesionada, pero en fractura de costillas únicamente se vendará el tórax. La recuperación puede llevar varias semanas, en cuyo lapso se indicarán medicamentos que disminuirán las molestias.

Tendonitis. Su nombre proviene de la inflamación de los tendones, que son como cuerdas mediante las cuales los músculos se insertan en los huesos; se presenta como consecuencia de los movimientos bruscos que realizan, y es común en codos, hombros, rodillas y tobillos. Los practicantes de tenis, nadadores y pesistas son quienes en mayor número la padecen. Esta lesión produce intenso dolor que suele remitir por algunos días a reposo, antiinflamatorios y analgésicos.

Lumbalgia. También se le conoce como dolor de espalda y a menudo es consecuencia de estiramiento excesivo o contracción de uno o varios músculos. La dolencia es casi inmediata y puede prolongarse por varios días, dificultando sentarse, inclinarse o caminar. Para ayudar a eliminar las molestias y facilitar el movimiento se recomiendan compresas calientes en la región, reposo y administración de analgésicos, antiinflamatorios y rubefacientes. Si el dolor se prolonga por más de tres días, será necesario acudir al médico a revisión, pues puede tratarse de un problema mayor, por ejemplo, de la columna vertebral.

Ahora bien, si a la mala hidratación se suma esfuerzo muscular excesivo, no es raro que se presente un calambre, es decir, la contracción súbita de las fibras de uno o varios grupos

musculares. El dolor que genera es intenso pero fácil de controlar, si luego de interrumpir la actividad se procede a estirar el músculo y a darle masaje vigoroso para que la tensión desaparezca; también da buen resultado y reconforta apretar con fuerza la zona afectada, tratando de no dañar o pellizcar la piel.

A continuación, el músculo se debe poner en movimiento con suavidad, a fin de prevenir el resurgimiento del malestar, refrescando finalmente la región con agua fría; no es necesario tomar analgésico alguno ni aplicar pomadas o ungüentos.

Un aspecto importante para evitar cualquier lesión es el uso de zapatos adecuados para cada deporte, los cuales deben ser cómodos y de excelente calidad. No está por demás tener ciertas precauciones antes, durante y al concluir la actividad física.

Raúl Serrano