

Agujetas. Que son y como prevenirlas.

Todos hemos sufrido alguna vez las incómodas agujetas al realizar algún esfuerzo o actividad a la que no estamos habituados o a mayor intensidad de lo habitual. Las agujetas son parecidas a los pinchazos de unas agujas en los músculos cuando estos se mueven.

Hoy se ha demostrado que las agujetas no están provocadas por la cristalización del ácido láctico. Esta teoría ha quedado totalmente desfasada., ya que se ha visto como en personas con la enfermedad de McArdle, incapaces de producir ácido láctico, también sufrían dolor muscular días después del estímulo.



Los estudios han demostrado que las agujetas surgen como consecuencia del sobre esfuerzo de la musculatura, lo cual provoca micro roturas fibrilares, dando lugar a una inflamación del músculo afectado. Esta inflamación es la que provoca el dolor , que suele tener su punto álgido entre las 24/48 horas después del ejercicio. Las agujetas suelen aparecer en personas no entrenadas cuando comienzan a practicar algún deporte, en aquellos que vuelven a incorporarse a la práctica deportiva después de un periodo de inactividad, cuando realizados movimientos o ejercicios diferentes a los que estamos acostumbrados, o cuando pasamos de un entrenamiento más suave a uno más intenso. No hace falta hacer deporte para sufrir las agujetas, cualquier actividad de la vida cotidiana a la que no estemos habituados y nos suponga un esfuerzo por encima de lo normal, hará que aparezcan.

Teniendo en cuenta que las agujetas se producen por micro roturas y descartando que tengan relación alguna con el ácido láctico, ha quedado por completo desterrada la idea de que tomar un vaso de agua con azúcar ayuda a eliminar las agujetas. Aunque como siempre el mejor consejo es prevenirlas, una vez que ya las tienes se suelen recomendar el uso de antiinflamatorios no esteroideos como el ibuprofeno (bajo recomendación medica), cremas antiinflamatorias , la Crioterapia (aplicación de frío) estiramientos de zona afectada, así como ejercitar la zona afectada a baja intensidad para favorecer el riego sanguíneo, facilitar la eliminación de productos de deshecho y de esta manera mitigar el dolor.

Aunque ha muchas personas les motiva tener agujetas después de los entrenamientos y le hace sentir que han trabajado bien, un exceso de dolor en los músculos los días posteriores al entrenamiento sería indicativo que no se ha hecho bien las cosas. Una individuo que se inicia o incorpora al ejercicio físico no debería tener un exceso de agujetas los días posteriores al ejercicio, aunque sería normal que tuviera unas ligeras molestias. En las siguientes líneas resumo algunas recomendaciones para prevenir las agujetas o evitar que sean excesivas.

- **Calentamiento previo:** Es importante realizar un buen calentamiento previo al ejercicio. Esto prepara los músculos para el esfuerzo más intenso y reduce el número de micro roturas.
- **Aumento progresivo del esfuerzo:** Muy importante incrementar de forma progresiva el grado del esfuerzo evitando los cambios bruscos. Los cambios en cuanto a peso levantado, cantidad de series por sesión, frecuencia de entrenamiento, complejidad de ejercicios, deben seguir una progresión adecuada.
- **Estiramientos después del entrenamiento:** Incluir estiramientos tipo Stretching después de la sesión nos ayuda a reducir el dolor muscular posterior al esfuerzo.



- **Tratamiento con frío:** El frío siempre ha sido considerado un buen remedio para bajar la inflamación, por lo que es conveniente después de una sesión de ejercicio de alta intensidad aplicar frío o sumergir la zona en la que se ha centrado el esfuerzo en agua con hielo (tratamiento de crioterapia).
- **Masaje terapéutico:** los masajes son un muy buena opción para reducir el dolor de las agujetas después de los entrenamientos y facilitar la recuperación.
- **Ejercitar los músculos a menor intensidad:** Una buena forma es volver a hacer el mismo ejercicio que nos causó las agujetas, pero a menos intensidad. Con esto, facilitamos que la sangre vuelve a los músculos dañados y retire los productos de desecho que causan la inflamación, al mismo tiempo que se aceleran los procesos de regeneración muscular.

Por ultimo, comentar que aunque lo normal es tener sensación de agujetas cuando haces un ejercicio a mayor intensidad de lo habitual o que hace tiempo no hacías, el no tener agujetas no es un indicativo de que no has trabajado bien o de que tus músculos no vayan a crecer si estas trabajando para obtener ese objetivo. Muchas personas responden de diferente manera al ejercicio a pesar de partir con similar condición física, mientras unos tienen muchas agujetas al día siguiente otros casi ni las notan.

Emmanuel Almela Bendicho

Entrenador Personal (EXO)

E: manuelalmela@me.com

W: <http://www.exo-entrenamiento-por-objetivos-zaragoza.es/>

M: 659 591717

