LITORALPRESS

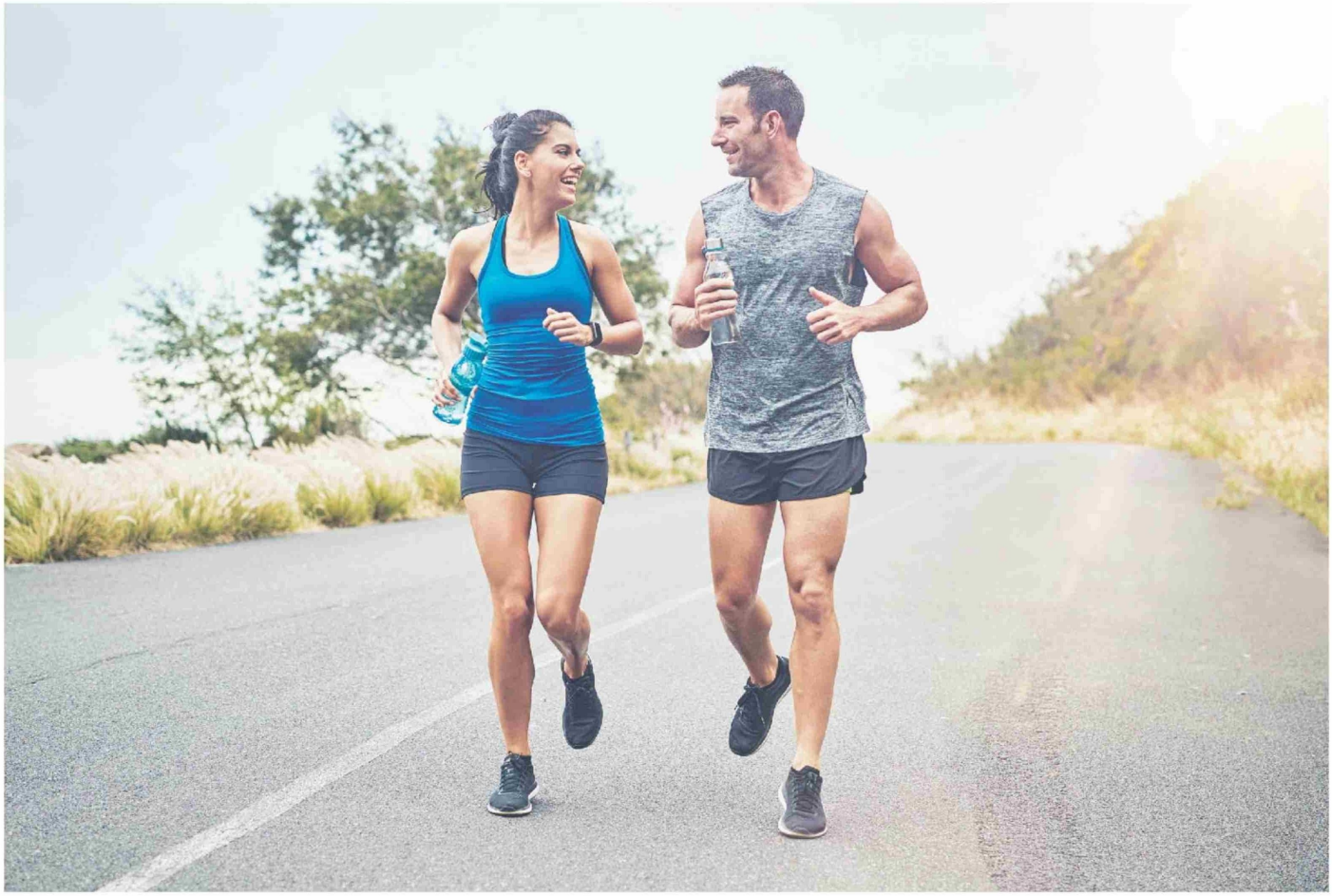
Fecha: 15-06-2025
Medio: La Tercera
Supl. : La Tercera - Edición Especial
Tipo: Noticia general
Título: **Cómo activar tu cuerpo para rendir más y lesionarte menos**

Pág. : 6
Cm2: 775,4

Tiraje: 78.224
Lectoría: 253.149
Favorabilidad: No Definida

[ANTES DE CORRER]

Cómo activar tu cuerpo
para rendir más y lesionarte menos



En todo el mundo hay personas que han hecho del running una forma de vida. Hoy es común ver personas trotando los fines de semana e, incluso, algunos grupos se han animado a correr en los cerros de la ciudad. Pero, cuidado. Además de precalentar antes de salir a hacer deportes hay que tener en cuenta otros factores.

Desde una mirada kinesiológica, correr no se trata solo de sumar kilómetros, es clave preparar el cuerpo correctamente para evitar lesiones, cuidar la musculatura y disfrutar de una experiencia positiva y saludable.

Hoy más que nunca, cuando el running crece a nivel global según estudio de Race Results Weekly 2024 muestra un aumento del 17,1 % de corredores en el mundo, es fundamental prestar atención a los detalles que marcan la diferencia.

"El running es una prueba constante de resistencia y constancia, pero también de planificación estratégica. Activar la musculatura antes de correr, controlar la respiración y saber escuchar al cuerpo durante el entrenamiento puede ser la clave para mejorar el rendimiento y evitar lesiones evitables", señala Juan Raúl Bravo, kinesiólogo de Kinegun.cl.

Con esta mirada profesional, Bravo entrega recomendaciones clave para preparar el cuerpo antes de correr y aprovechar al máximo esta disciplina, ya sea en entrenamientos diarios o carreras importantes:

- Activa tu cuerpo con movilidad articular (5 a 10 minutos): Comienza con rotaciones suaves de tobillos, caderas, rodillas, hombros y cuello. Esta activación articular "despierta" al cuerpo y previene sobrecargas.

- Haz un calentamiento dinámico: Evita los estiramientos estáticos en frío. Opta por ejercicios activos como skipping, taloneo, zancadas o desplazamientos laterales. Eleva la temperatura muscular y prepara tu sistema cardiovascular.

- Activa la musculatura específica: Ejercicios como puentes de glúteos, planchas o sentadillas con tu peso corporal activan zonas clave como core, pantorrillas y glúteos. Mejora tu estabilidad y eficiencia.

- Evita estirar en frío: Reserva los estiramientos estáticos para después de correr. Realizarlos antes puede aumentar el riesgo de microlesiones.

- Respira de forma consciente desde el inicio: Respiraciones profundas y rítmicas oxigenan mejor tu cuerpo y ayudan a controlar el ritmo y la ansiedad.

- Haz un trote suave de entrada en calor (3 a 5 minutos): Este paso es clave para que tu cuerpo entre en modo "activo", especialmente en mañanas frías o tras períodos de inactividad.

- Escucha tu cuerpo: Si sientes rigidez o molestias, dedica unos minutos extra a activar la zona antes de correr. Nunca ignores las señales de alerta.

Tecnología deportiva

La tecnología aplicada al deporte ya no es exclusiva de atletas profesionales. Hoy, cualquier runner de nivel principiante o avanzado puede aprovechar herramientas que potencien su rendimiento y ayuden a acelerar la recuperación muscular.

"Hoy, cualquier corredor puede incorporar dispositivos que potencien su rendimiento y prevengan lesiones como parte integral de su rutina. Dispositivos como la presoterapia, las pistolas de masaje o los electroestimuladores permiten cuidar el cuerpo de forma eficiente y accesible desde casa", agrega el kinesiólogo Juan Raúl Bravo.

En esa línea, existen algunas herramientas que son de gran ayuda para antes y después de correr y aliados para los deportistas.

- Equipos de presoterapia con compresión neumática secuencial en 4 cámaras. Mejora el drenaje linfático, reduce el ácido láctico y alivia la tensión muscular. Ideal para acelerar la recuperación y prevenir lesiones.

LITORALPRESS

Fecha: 15-06-2025
Medio: La Tercera
Supl. : La Tercera - Edición Especial
Tipo: Noticia general
Título: **Cómo activar tu cuerpo para rendir más y lesionarte menos**

Pág. : 7
Cm2: 388,6

Tiraje: 78.224
Lectoría: 253.149
Favorabilidad: No Definida

+700 mil

chilenos afirman participar en running.

Aproximadamente el 6,5 % de la población, cerca de 920.000 personas, corre regularmente, convirtiendo el running en la tercera actividad física más practicada en el país, luego del fútbol y el ciclismo.

- Pistola de masaje percutivo profesional con niveles de intensidad. Personaliza el tratamiento muscular antes o después del esfuerzo físico, y alivia contracturas, mejora la circulación y disminuye el dolor.

- La Powerball es una pelota de masaje vibratoria portátil que alivia la tensión muscular, mejora la circulación y acelera la recuperación, ideal para uso deportivo o terapéutico.

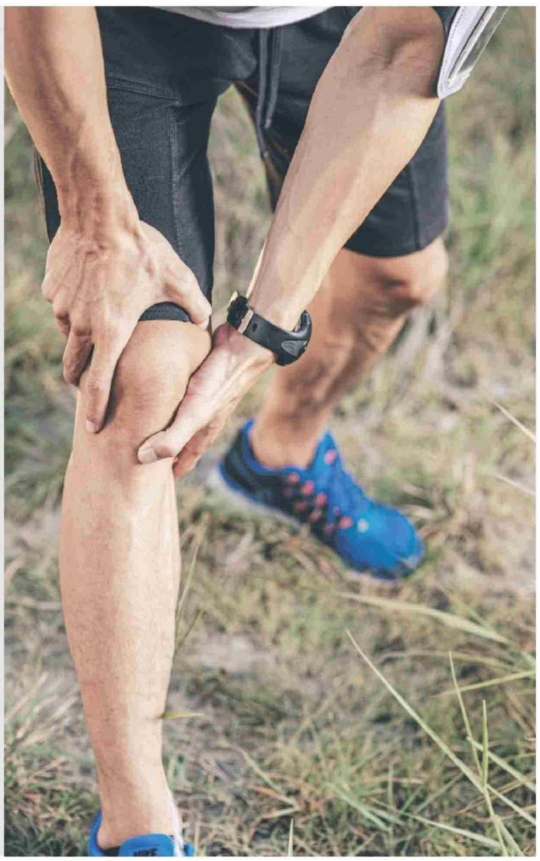
LESIÓN DE MENISCOS

Definido como cartílagos gomosos y duros (interno y externo) con forma de C que actúan como un cojín que amortigua los constantes impactos entre el fémur (muslo) y la tibia (pierna), los meniscos tienen como función indispensable la protección de las rodillas, que son un tipo de articulación que soporta carga, a diferencia de otras como la muñeca y el codo.

Así lo manifiesta el Dr. Cristián Blanco, traumatólogo de Clínica Colonial, quien agrega que cualquier actividad que provoque torsión o giro excesivo en la rodilla, especialmente al aplicar todo tu peso sobre ella, puede resultar en un desgarro meniscal.

"Por lo tanto, esta lesión no se limita únicamente a personas jóvenes o deportistas. Además, los meniscos pueden desgastarse o romperse de manera lenta y progresiva, lo que puede ocurrir en personas de edad avanzada", sostiene el profesional.

El especialista en rodilla manifiesta que, en caso de desgarro del menisco, podrían pasar 24 horas o incluso más tiempo hasta que aparezca el dolor y la hinchazón, siendo algunas manifestaciones de ello el dolor intermitente frente a alguna actividad; hinchazón producto de una mayor cantidad de líquido articular; dificultad para enderezar completamente la rodilla; sensación de que la rodilla está trabada al tratar de moverla, y sensación de que la rodilla se afloja.

"Si se presenta uno o más de los síntomas mencionados, se debe visitar a un traumatólogo especialista en rodilla. A través de un examen físico, que puede incluir la colocación de la rodilla y la pierna en diferentes posiciones o la observación de la forma de caminar, el traumatólogo podrá identificar en la mayoría de los casos la rotura del menisco", afirma el Dr. Cristián Blanco.

En algunos casos, añade, se emplean imágenes de diagnóstico como radiografías (para descartar otras lesiones en la rodilla) y resonancia magnética, la cual es capaz de producir imágenes detalladas de los tejidos duros y blandos de la rodilla. Por excelencia, resalta, la resonancia magnética es el mejor examen de diagnóstico para esta lesión.